جامعة الجزائر " 3 "

معـــهد التـــربية البـــدنية و الرياضية

أطروحة دكتوراه في تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

عـــنـــوان

دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين

دراسة مسحية على ممارسي بعض الأنشطة الجماعية والفردية 15-17 سنة

إعداد الطالب:

- صغير نورالدين

إشراف:

أ- د/ عطاء الله أحمد

السنة الجامعية 2015/2014

شكـــــر وتقديـــــر

يقول العماد الأصفهاني (1125– 1201)

" إني رأيت أنه لا يكتب إنسان كتابا في يومه إلا قال في غده، لو غيرت هذا لكان أحسن، و لو زيد كذا لكان يستحسن، و لو قدم هذا لكان أفضل، و لو ترك هذا لكان أجمل و هذا من أعظم العبر و هو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر"

الحمد لله على كل نعمه، نحمده و نشكره على عونه و توفيقه لنا لإتمام هذه الرسالة و الصلاة و السلام على رسول السلام وبعد.

أتقدم بأسمى عبارات الشكر و العرفان لأستاذي الفاضل المشرف على هذه الرسالة "الدكتور "عطاء الله أحمد "الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة و أرائه النيرة و الصائبة وتشجيعاته المتواصلة لإنجاز هذا البحث.

ويدعوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن أترحم على من فقدناهم من أساتذة المعهد كل من د.لحمر عبد الحق، د. قصي محمود المهدي القيسي و د.شعلال عبد المجيد ،راجين من العلي القدير أن يسكنهم جنات الفردوس.

ولا يفوتني في هذا المقام أن أوجه عبارات الشكر و العرفان إلى كل من كان لنا عونا في إنجاز هذا البحث وأخص بالذكر .د. كرارمة أحمد ، د. مهيدي محمد ، د. بن نعجة محمد ، د. بن شني الحبيب، د.حرشاوي يوسف، د. ناصر عبد القادر، و إلى كل أساتذة معهدي التربية البدنية والرياضية بمستغانم ووهران.

إهــــــداء

إلى روح والدايا رحمهما الله وأسكنهما فسيح جنانه.

إلى الفاضلة المتفضلة .... زوجتي .

إلى أبنائي " عماد الدين "، "خيرة منال " و"محمد ريان"

إلى كل إخوتي و أخواتي و كل أفراد العائلة.

إلى زملائي في المهنة .

أهدي هذا الجهد المتواضع.

محتـــوى البـــحـــث

التعريـــــف بالبـــــحث

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الثاني: المهارات الحياتية

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية 15-17 سنة

البـــاب الثـــاني: الدراســـة الميدانيـــة

الفصل الأول: منهج البحث و الإجراءات الميدانية

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث

قـــــائمة الجـــــداول

قائمة الأشكال البيانية

142	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمحور لمحور مهارات التفكير والاكتشاف بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية	12
143	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمقياس المهارات الحياتية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية	13
155	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الالتزام الرياضي بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية	14
157	يوضح نسبة رياضيي الأنشطة الجماعية والفردية حسب التزامهم الرياضي	15
158	يوضح نسبة رياضيي الأنشطة الجماعية والفردية حسب التزامهم الرياضي بعد دمج رياضيي الالتزام العالي جدا مع رياضيي الالتزام العالي	16
160	يوضح فروق المتوسطات في محاور المهارات الحياتية بين رياضي أصحاب الالتزام العالي والرياضيين أصحاب الالتزام المتوسط.	17

التعريف بالبحث

1 – مقدمة

2 – مشكلة البحث

3 – أهداف البحث

4 – فرضيات البحث

5 – أهمية البحث

6 – مفاهيم و مصطلحات البحث

7– الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

مقدمة:

إن من أهداف المؤسسات التعليمية الحديثة من مدارس ومعاهد وجامعات ونوادي رياضية هي إعداد الفرد ليكون عنصرا إيجابيا فاعلا ومؤهلا لبناء مجتمعه وتطويره ، وهذا لن يكون إلا عن طريق اكتسابه للمهارات الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية والتي تعرف بالمهارات الحياتية . حيث تعرف بأنها السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية وتشتمل هذه المهارات على كفايات في الجوانب النفسية والاجتماعية والشخصية مثل مسؤولية المواطنة الاجتماعية والذاتية ، مهارات الاتصال والتواصل، حل المشكلات ، الثقة بالنفس ، مقاومة الضغوطات ، التكيف مع الإجهاد والانفعالات وغيرها[1].

وبما أن النشاط البدني الرياضي يعد وسيلة لتحقيق واكتساب الفرد للمهارات ، ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية واللعب والترويح ، لهذا فان هدف النشاط البدني الرياضي هو خدمة حالة الفرد النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة وفي هذا الصدد يشير " جوداس واخرون Goudas " (2007) أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية ، والتي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى ، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إ نجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي) وتقبل النتائج "[2] .

كما يرى " جوداس "Goudas " أيضا "أن النشاط البدني الرياضي له إمكانية امتلاك تأثير مهم في الصحة العامة وأنه الميدان الذي يظهر فيه النشاط لمعظم الأطفال والشباب وأن التدريب على المهارات الحياتية يمكن أن ينجز بشكل فعال من خلال النشاط البدني الرياضي ، حيث يعتبر من أكثر التخصصات خصوبة وسهولة في اكتساب الأفراد المهارات الحياتية المتنوعة بشقيها العملي والذهني . فالمهارات الرياضية وأجواء المنافسة في درس النشاط البدني الرياضي تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية،النفسية والاجتماعية وأيضا المهارات التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع والمحيط[3].

---

[1] -مصطفى عبد الرحمن مصطفى، مخلوف: تأثير برنامج تعليمي بتوظيف أساليب تدريسية رياضية حديثة على تعلم مهارات حياتية منتقاة ومهارات منهجية في كرة السلة لتلاميذ الصف السابع الأساسي ، دكتوراه في التربية الرياضية ،كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، الأردن:2011 ،ص:39.

[2] – حسن عمر سعيد السوطري : أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، دكتوراه في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2007، ص:59.

[3] – حسن عمر سعيد السوطري : أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي،نفس المرجع السابق ،ص: 18.

ويتفق" دانش ودونوهيو ، ودانش ونيلين " أن المهارات الحياتية يمكن ان تكون جسدية مثل أخد الأوضاع الصحيحة أو إدراكية مثل اتخاذ القرار أو سلوكية مثل الاتصال الفعال "ووفقا لمنظمة الصحة العالمية (1999) يعتبر تعلم المهارات الحياتية أساسية لتنشئة طفل سليم البنية وتطوير المراهق وأيضا مهمة في إعداد الشباب للتغيير في وضعهم الاجتماعي ،لذا وجب الاهتمام بالنشء وإعداده للتكيف مع الحياة في أي بيئة أو مجتمع ،واكتسابه المهارات الحياتية التي تمكنه من التفاعل الجيد والتعامل بكفاءة وثقة وقدرة مع الواقع ليكون إنسانا مبدعا ومنتجا وفاعلا ، قادر غلى التنمية وإحداث التغيير.

وانطلاقا مما سبق ذكره تتضح أهمية الدراسة التي قمنا بها حيث أنها تبحث في دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها جماعية أم فردية والمتمثلة في كرة القدم ، الكرة الطائرة ، الجيدو وألعاب القوى في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين وذلك حسب متغير كل من نوع النشاط الرياضي الممارس، عدد سنوات الممارسة الرياضية وأيضا الالتزام الرياضي وعلاقة أبعاده بالمهارات الحياتية قيد الدراسة .

ولتحقيق الغرض من الدراسة اعتمدنا في بحثنا هذا على بابين، الباب الأول خصصناه للجانب النظري الذي احتوى على ثلاثة فصول، حيث خصص الفصل الأول للنشاط البدني الرياضي والالتزام الرياضي وأهميته على الرياضيين الناشئين، أما الفصل الثاني فكان محتواه حول المهارات الحياتية من حيث المفهوم وتحديد أبعادها وخصائصها وأيضا أهميتها بالنسبة للناشئين، في حين خصصنا الفصل الثالث لخصائص المرحلة العمرية 15-17 سنة خاصة ما يرتبط بمتغيرات البحث.

أما الباب الثاني خصصناه للجانب التطبيقي الذي احتوى على ثلاثة فصول، حيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة حيث تضمن عينة البحث التي كانت قواما 244 رياضيا منهم 138 رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم ، الكرة الطائرة) و 106 رياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو ، العاب القوى) كما أوضحنا أدوات القياس التي استعملت في الدراسة والمتمثلة في مقياس المهارات الحياتية ومقياس الالتزام الرياضي، أما الفصل الثاني فقد عرضنا فيه عرض وتحليل نتائج هذه الدراسة وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى مناقشة فرضيات البحث بالإضافة إلى الاستنتاجات ، التوصيات والاقتراحات.

وقد خلصت الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي بمختلف تخصصاته ينمي المهارات الحياتية لدى الناشئين كما أن الرياضيين ذوي أكبر عدد سنوات الممارسة أفضل في المهارات الحياتية من الرياضيين الناشئين ذوي عدد سنوات الممارسة أقل عدد سنوات الممارسة الرياضية وأيضا الالتزام الرياضي وأن هناك علاقة ارتباطية للالتزام الرياضي يلعب دور في مستوى المهارات الحياتية حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الالتزام الرياضي بارتفاع درجة محاور المهارات الحياتية.

– مشكلة البحث :

نظرا لما تتسم به الحياة المعاصرة بالتعقد بحكم التطور التكنولوجي الهائل الذي كان الهدف منه الرقي بالفرد وتسهيل شؤونه ومهامه من خلال استغلاله للتقنيات الحديثة في شتى المجالات ، إلا أن ذلك أثر سلبا على أوجه أخرى من حياة الفرد وخاصة فئة الناشئين ،كقلة النشاط الحركي ، بالإضافة إلى قلة التعامل والتواصل الاجتماعي بين أفراد المجتمع الواحد.

من هذا المنطلق أصبح النشاط البدني الرياضي ضرورة حتمية لإعادة التوازن عند الناشئين سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية ، حيث يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما في اكتساب الناشئ اللياقة البدنية والحركية ، ويمكنه من التواصل والاحتكاك بأفراد آخرين سواء في الفرق الرياضية أو المدارس التربوية ، من خلال التفاعل مع اللاعبين في مختلف المواقف التنافسية والتدريبية ، وفي هذا الصدد يشير كل من " **راشد وخليفة** " (1998) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية لا تمثل المنافسة غايتها الوحيدة ولكن تعد وسيلة للوقاية والعلاج للأمراض المرتبطة لقلة الحركة ، والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية كالاكتئاب والتوتر وزيادة القلق الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم[1].

وعلى ذلك يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي خاصة عند الناشئين يعد وسيلة لاكتسابهم المهارات التي تمكنهم في الاندماج والتفاعل مع البيئة المحيطة بهم وتسهل من حياتهم اليومية وهو ما أصطلح عليه بالمهارات الحياتية ، بحكم أن المواقف الرياضية ما هي إلا صور مصغرة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الناشئ خلال حياته اليومية.

وعليه أصبح من الضروري على الناشئين اليوم ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية و الالتزام بمواعيد التدريب والمنافسة ومواظبتهم على واجبات محددة ليتمكنوا من اكتساب مهارات وقدرات تساعدهم على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها .لذلك جاء هذا البحث ليجيب على بعض التساؤلات التالية :

السؤال الرئيسي:

ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس (جماعي ، فردي) ، عدد سنوات الممارسة الرياضية، والالتزام الرياضي ؟

---

[1] - أسامة راتب،إبراهيم خليفة: رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة البدنية،القاهرة :دار الفكر العربي1998،ص:92.

وعليه نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب نوع الأنشطة الرياضية (أنشطة جماعية، أنشطة فردية) ؟

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين تبعا لسنوات الممارسة الرياضية؟

- هل هناك اختلاف لمستوى الالتزام الرياضي تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس ؟

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لمستوى الالتزام الرياضي ؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية؟

هدف رئيسي :

-معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب نوع النشاط الممارس ، عدد سنوات الممارسة الرياضية والالتزام الرياضي .

أهداف فرعية :

-معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب نوع الأنشطة الرياضية (أنشطة جماعية- أنشطة فردية) .

-معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية .

- معرفة مستوى أبعاد الالتزام الرياضي لدى رياضيي الأنشط الجماعية (كرة القدم،الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو ، ألعاب القوى) .

-معرفة دور الالتزام الرياضي في اكتساب المهارات الحياتية لدى الناشئين الممارسين للأنشط الجماعية (كرة القدم،الكرة الطائرة) والممارسين للأنشطة الفردية (الجيدو ، ألعاب القوى) .

- معرفة نوعية العلاقة الارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية .

الفرضيات:

– فرضية رئيسية:

–للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين تخلف درجته باختلاف نوع الرياضة ، عدد سنوات الممارسة الرياضية والالتزام الرياضي .

– فرضيات فرعية:

للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس (نشاط جماعي – نشاط فردي).

– للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية وهو لأكبر نسبة.

– يختلف مستوى الالتزام الرياضي لدى رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية تبعا لنوع النشاط الممارس.

– للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب مستوى الالتزام الرياضي وهو لصالح أكبر نسبة .

– هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى أبعاد الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة) والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجيدو ،ألعاب القوى).

أهمية البحث:

إنه من الضروري الاهتمام بالفرد المراهق ورعايته من كل الجوانب، وخاصة في الوقت الراهن نتيجة للضغوط الحياتية والتوترات التي طغت على الحياة اليومية، والتي قد تؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية. وبما أن انفعالات المراهق تتميز بالحساسية و سرعة الاستجابة ، كان من الضروري أن يتجه الطالب الباحث إلى دراسة دور النشاط البدني الرياضي في اكتساب بعض المهارات الحياتية لدى الناشئين باختلاف نوع النشاط الممارس ، وذلك بغية الوقوف على مدى فاعلية هذا النشاط في تكيف الناشئ مع حاجات ومتطلباته اليومية.

مصطلحات البحث:

- النشاط البدني الرياضي :

تعريف اصطلاحي : يشير"عمرو بدران" أن النشاط الرياضي بأشكاله هو "ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية، فردي أو جماعي، وفقا لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات:بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به"[1].

ويعرفه كل من **Jackson, Morrow, Hill** (2004) بأنه كل ألوان النشاط البدني والحركي التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء فترة الراحة[2].

تعريف إجرائي : هو ذلك النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الناشئ في النوادي أو الجمعيات الرياضية .

- المهارة: يعرفها " جمال عبد السميع " أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو انفعالي أو حركي أوكلاهما معا،ويتطلب تعلمها أو اكتسابها السهولة والدقة واقتصاد الوقت في أدائها. [3]

- المهارات الحياتية :يعرفها " بيليو " بأنها مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية والمهارات الشخصية التي تساعد الفرد على اتخاذ قرارات وحل المشكلات والتفكير الناقد الإبداعي والاتصال الفعال وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الآخرين والتكيف معهم وتدبر عيشهم بأسلوب صحي بناء "[4]

المهارات الحياتية هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة الصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس، والغير، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات، والقدرة على التفكير والابتكار. [5]

- تعريف إجرائي : المهارات الحياتية هي مجموعة من القدرات البدنية و الاجتماعية والنفسية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدي أو تحقيق أهداف مرغوبة في مجالات حياته اليومية، والمتمثلة في :

---

[1] - رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، عمان :دار أسامة للنشر 2007.ص:54.

[2] - **Jackson, A. W., Morrow, J. R. & Hill, D. W.** Physical activity for health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics. 2004.p 22

[3] - أبو محمد هاتم : سيكولوجية المهارات ، القاهرة:مكتبة زهراء الشرق 2004،ص:15.

[4] - حسن عمر سعيد السوطري : أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، دكتوراه في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2007.ص54.

[5] - نايف نزار القيسي : المعجم التربوي وعلم النفس ، عمان : دار أسامة للنشر والتوزيع ،2006،ص:369.

- المهارات البدنية والمهارية .
- المهارات الاتصال والتواصل .
- المهارات الاجتماعية والعمل الاجتماعي .
- المهارات النفسية والأخلاقية .
- مهارات التفكير والاستكشاف.

- الناشئ الرياضي:

-التعريف الاصطلاحي : هي الفترة العمرية التي تمتد من 6-18سنه وبعض الباحثين حددها من 6-16سنة ،والبعض الآخر حددها من 6-11سنة للإناث ،و6-12سنة للذكور .[1]

-التعريف إجرائي :هو الرياضي الذي ينتمي للفرق أو الجمعيات الرياضية ويكون مسجل في الرابطات الرياضية، ويشترك في المنافسات الرياضية المنظمة من قبلها ويكون عمره من 15-17سنة.

- الالتزام الرياضي:يعرف بأنه بناء نفسي يمثل الرغبة والتصميم لاستمرار الاشتراك الرياضي ، وهو مفهوم يصف الحالة النفسية لتعلق الرياضيين والأفراد باشتراكهم في البرامج الرياضية ،وهذه الحالة للتعلق بهذه البرامج والأنشطة المختلفة تعكس القوة الدافعة لاستمرار الالتزام ،وبالتالي توضح أهمية الدعم النفسي للإصرار [2].

تعريف إجرائي : هي رغبة الناشئ الرياضي في التدريب والمنافسة وبذل الجهد للتعلم واكتساب صفات بدنية و مهارية .

-الدراسات السابقة :

تلعب الدراسات السابقة دور كبير في توجيه الباحثين المقبلين على إنجاز بحوث مستقبلا ،حيث توضح لهم الطرق والإجراءات اللازم إتباعها من أجل إخراج البحث المستقبلي في صورة علمية ومنهجية جيدة ،فهي تساعد على حصر المشكلة ودراستها في جوانب محددة حسب اتجاهات الباحث وأفكاره ورؤيته ،وكذلك صياغة الفرضيات ودراسة الأبعاد التي تم إغفالها في الدراسات السابقة .

وكذلك إتباع المنهج العلمي المناسب للوصول إلى الحقائق والنتائج العلمية، وأدوات القياس المناسبة لمتغيرات البحث المهمة ونوعية الوسائل الإحصائية التي تساعد في تنظيم وتحليل ومناقشة النتائج وتفسيرها، وعلاقة نتائج هذه الدراسات في كشف وتدعيم النتائج الحالية في الدراسة .

---

[1] - أسامة كامل راتب ،الإعداد النفسي،دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور ،دار الفكر العربي ،القاهرة 2001ص43.

[2] – صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية – التوجيه والارشاد – القياس ، ط 1، الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث ، 2004 .ص:182-183.

ويعتبر موضوع المهارات الحياتية لتي حظيت باهتمام كثير من الباحثين والمهتمين خاصة في مجال علم النفس وخاصة علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي. لقد تم الإطلاع على مجموعة من الدراسات المشابهة والتي لها علاقة بموضوع بحثنا وقمنا بحصرها من أجل الاستفادة منها في دراستنا حول دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية .

1-دراسة حسن سعيد السوطري (2009)

دراسة السوطري وآخرون (2009)، والتي هدفت إلى التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود، تكونت عينة الدراسة من الطلاب المسجلين في مادة مها رات التعلم والتفكير ، ومادة الصحة واللياقة البدنية في الفصل الأول من العام الدراسي2009-2010 وعددهم 66 طالباً، تم جمع البيانات باستخدام استبانه خاصة تبين مدى توظيف بعض المهارات الحياتية التواصل، العمل الجماعي، حل المشكلات والتفكير، تحمل المسؤولية في مناهج السنة التحضيرية .أظهرت نتائج الدراسة أن مهارات تحمل المسؤولية قد احتلت الترتيب الأول من حيث توظيفها في المناهج، بينما جاءت مها رات العمل الجماعي في الترتيب الثاني، وجاءت مها رات حل المشكلات والتواصل في الترتيب الأخير.

2-دراسة حسن سعيد السوطري (2009).

قام السوطري وآخرون بدراسة هدفت التعرف إلى أثر تدريس مها رات تطوير الذات من وجهة نظر طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود، تكونت عينة الدراسة من الطلاب المسجلين في مادة التعلم والتفكير والبحث، ومادة الصحة واللياقة البدنية في الفصل الأول من العام الدراسي(2009) وعددهم 50 طالباً، تم جمع البيانات باستخدام استبانه خاصة تبين وجهة نظر الطلاب في تدريس مها رات تطوير الذات .أظهرت نتائج الدراسة مجيء مجال تفعيل مشاركة الطلبة في المحاضرات والأنشطة المدرسية في المرتبة الأولى يليها في الترتيب المجال المتعلق بالتنوع في استخدام وسائل وأساليب التدريس الحديثة وأخيرا من حيث الترتيب جاء مجال تنمية وتطوير الصفات الشخصية والقدرات المختلفة للطلاب.

3- دراسة الحايك، والشريفي (2008)[1].

- عنوان البحث: مدى تأهيل الطالب المعلم في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في توظيف المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني.

[1] - صادق خالد الحايك، وليد وعد الله الشريقي: مدى تأهيل الطالب المعلم في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية في توظيف المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني ، مؤتمر كلية العلوم التربوية الثالث في الفترة :من25 إلى 27 مارس2008 ، جامعة الزرقاء الخاصة، الأردن، ص:153-160.

أهدف البحث :

– التعرف على مدى إعداد الطلبة المعلمين في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية للعمل على إكساب التلاميذ في المدارس المهارات الحياتية من خلال دروس التربية الرياضية.

– التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات من وجهة نظرهم في مدى تأهيلهم لتوظيف المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني.

منهج البحث : استعان الباحثان بالمنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 76 طالبا وطالبة منهم 43 طالبة، و 33 طالب، ممن أنهوا ما يزيد عن 80 ساعة معتمدة من متطلبات خطة البكالوريوس، ويرغبون بالتسجيل في مادة التدريب الميداني.أجريت الدراسة في الفصل الثاني من الموسم الجامعي (2006–2007).

أدوات البحث : استعان الباحثان بمقياس المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية بالجامعة الأردنية الذي استخدماه كل من: الحايك والبطاينة في(2007) مع تكييفه بما يخدم البحث.

نتائج الدراسة :

– أعرب الطلبة على انه سيكون انخفاض واضح في توظيف الطلبة للمهارات الحياتية في التدريس أثناء فترة التدريب الميداني من وجهة نظرهم.

– اتفق الذكور والإنا ث على أنهم غير مؤهلين تأهيلا كافيا لتعلم المهارات الحياتية ومن ثمة توظيفها في التدريس أثناء فترة التدريب الميداني.

– مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لا تساعد الطلبة على اكتساب المهارات الحياتية اللازمة لهم في حياتهم اليومية، والتي يمكن توظيفها في التدريس أثناء تطبيقهم للتدريب الميداني في المدارس.

– وجود قطيعة بين ما يتم تحصيله من طرف الطلبة في شكل مقاييس ومواد نظرية، وبين ما يمارسونه على أرض الواقع (الجانب الميداني).

– عموما استنتج الباحثان أن مناهج كليات التربية الرياضية مازالت قاصرة في إعداد وتأهيل الأفراد لمواكبة المستجدات، وفي تعليم الكثير من المهارات الحياتية المهمة للمتعلمين.

4–دراسة حسن سعيد السوطري (2007).

أجرى السوطري دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام بعض أساليب التدريس الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه على توظيف بعض المهارات الحياتية التواصل، اتخاذ القرار، حل المشكلات، الروح القيادية، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس، حل النزاعات، تقبل الآخر وأثر هذه الأساليب على تطوير مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، وقد اشتملت عينة الدراسة على 112 معلما ومعلمة و 11 مشرفاً ومشرفة و159 طالباً وطالبة من طلبة الصف السابع الأساسي في مديرية محافظة العاصمة

عمان، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي .وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مهارة الروح القيادية قد احتلت المرتبة الأولى بينما احتلت مهارة حل المشكلات المرتبة الأخيرة من وجهة نظر المشرفين والمعلمين، وجاءت الدراسة الحياتية الأخرى على درجة كبيرة من الأهمية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي على مساس المهارات الحياتية ومقياس المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

5- دراسة الحايك والبطاينة (2007) :[1]

هدف البحث: التعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

عينة البحث: اشتملت العينة على 246 طالبا وطالبة موزعين على السنوات الأربعة.

أدوات البحث: تم تطبيق مقياس من إعداد الباحثان يتكون من 60 فقرة يتكون من أربعة محاور (محور المهارات البدنية والمهارية، محور مهارات الاتصال والتواصل، محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، محور المهارات النفسية والأخلاقية

الأساليب الإحصائية: استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" وتحليل التباين الأحادي ANOVA.

- **نتائج الدراسة :** أظهرت النتائج أن هناك إجماع من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية باختلاف مستواهم الأكاديمي وجنسهم أن مناهج كلية التربية الرياضية لا يتوافر فيها العدد الكافي من المهارات الحياتية اللازمة والضرورية لهم.

6- دراسة ويس وآخرون .Weiss et at (2007)[2]

هدف البحث: تقييم فعالية برنامج المهارات الحياتية First Tee، والذي يحتوى على مهارات حياتية تم دمجها في ألعاب رياضية مقارنة مع الشباب المشاركين في نشاطات رياضية أخرى منظمة.

عينة البحث: اشتملت العينة على 405 طالبا في برنامج First Tee و 159 طالبا في أنشطة رياضية أخرى تراوحت أعمارهم 10-17 سنة .

---

[1] - صادق الحايك، أحمد البطاينة: مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية"، المؤتمر العلمي الدولي الثاني " المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية أيام:9و10آيار2007"، مجلد البحوث، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، الأردن، ص-ص:51-64.

[2]- حسن عمر سعيد السوطري: أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي دكتوراة في التربية الرياضية كلية الدراسات العلياالجامعة الأردنية 2007. ص 66

نتائج الدراسة .

- بينت النتائج أن هناك تأثيرات مهمة وإيجابية للمجموعة التي شاركت في برنامج First Tee حيث أظهرت تحسنا في مهارات لعبة الجولف.

- انتقال أثر المهارات الحياتية للمشاركين في البرنامج، حيث ظهر تحسنا في المهارا ت الحياتية التالية: العمل الجماعي، ضبط الانفعالات، حل النزاعات، المبادرة، سلوكيات اجتماعية ايجابية، تصرفات سلوكية واعية، وفعالية شخصية، ومقاومة لضغط الأقران، وتعلم فردي منظم).

7- دراسة مريم السيد (2007)[1].

هدف البحث: معرفة حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، وهل تختلف هذه الحاجات باختلاف الجنس، والكلية والمستوى الأكاديمي، ومكان الإقامة .

أدوات البحث : أعدت لهذا الغرض استبانه ضمت 40 فقرة وزعتها على المهارات الحياتية التالية: الهوية، الصحة، العلاقات الشخصية والاجتماعية، الاقتصاد والتكنولوجيا، البيئة .

عينة البحث: طبقت الدراسة على 480 طالبا وطالبة خلال الموسم الجامعي(2006-2007).

نتائج الدراسة :

بينت نتائج الدراسة الوصفية أن حاجة الطلبة للمهارات جاء على النحو التالي:

- الهوية أولا، الصحة، الاقتصاد والتكنولوجيا العلاقات الشخصية والاجتماعية، البيئة أخيرا

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.005 على جميع المحاور باستثناء محور العلاقات الشخصية والاجتماعية بين الطلاب والطالبات، وأن الحاجة للمهارات الحياتية عند طلبة جامعة الإسراء في الكليات العلمية أعلى منها لطلبة الكليات الإنسانية، وأن حاجات طلبة جامعة الإسراء من المقيمين في المدينة أعلى من نظرائهم المقيمين في الريف .

- أن الحاجة للمهارات الحياتية لطلبة مستوى السنة الرابعة على محور الهوية هي أعلى من مستوى السنوات الأخرى، ويليها طلبة المستوى الأول، وارتفاع المتوسطات الحسابية لحاجات طلبة جامعة الإسراء من المهارات الحياتية له دليل قاطع على حاجتهم الفعلية وفي كافة المحاور المتناولة بالدراسة.

8- دراسة الحايك(2006) .

هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية مناهج التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في إعداد الأفراد لمواكبة تحديات العصر من وجهة نظر الطلبة في ضوء متغيرات الجامعة والمرحلة الدراسية والجنس، لتحقيق ذلك تم تطبيق استبانة الدراسة على عينة طبقية قوامها 514 طالباً وطالبة من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الرسمية، وباستخدام المنهج الوصفي بالصورة المسحية .أظهرت نتائج الدراسة إلى أن طلبة

[1] - مريم السيد: حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد (49) ديسمبر 2007، ص:103-141.

الجامعة الأردنية قد سجلوا متوسطات أعلى من طلبة الجامعات الأخرى اليرموك، مؤتة، الهاشمية على محاور الإستبانة وعلى الدرجة الكلية، وهذا يعني أنهم أكثر اعتقاداً بان المناهج لا تُعد الأفراد لمواكبة تحديات العصر من طلبة جامعات اليرموك، الجامعة

الهاشمية على التوالي، كما لم تظهر النتائج فروق تعزى لمتغيرات المرحلة الدراسية والجنس.

9- دراسة جوداس وآخرون Goudas et at. (2006).[1]

هدف البحث : اختبار تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية التي تدرس كجزء من دروس التربية الرياضية.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 73 طالبا من طلبة الصف السابع الأساسي تلقوا نسخة مختصرة من برنامج Gool مصمم خصيصا لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية

أدوات البحث: تم استخدام الاختبارات التالية:

1- اختبار اللياقة البدنية .

2- اختبار المهارات الحياتية.

نتائج الدراسة:

- أظهرت النتائج تحسن في اللياقة البدنية والمهارات الحياتية.

- أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

10- دراسة باباجاريسيس وآخرون Papacharisis et at (2005).[2]

هدف البحث : هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج للمهارات الحياتية من خلال رياضة الكرة الطائرة وكرة القدم في اليونان.

عينة البحث : اشتملت العينة على 40 طالبة (الكرة الطائرة) و 32 طالبا (كرة القدم) تتراوح أعمارهم بين 10-12 سنة تم اختيارهم بشكل عشوائي.

نتائج الدراسة :توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- هناك تقدما لصالح المجموعة التجريبية في مهارات الكرة الطائرة (التمرير من أعلى، والتمرير من أسفل، ومهارة الإرسال) ومهارات كرة القدم.

---

1 – عمر عيسى عمور : المهارات الحياتية التي يفضل طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تعلمها في مناهجهم الدراسية

2- PaPacharisis,V., Goudas, Marios., Danish, Steven., and.Theodorakis,Y., (2005) : The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context., Journal of Applied Sport Psychology., N.17, PP. 247-254

- هناك فروقا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على المهارات الحياتية (حل المشكلات، التفكير الايجابي، وضع الأهداف الشخصية، المسؤولية الشخصية والاجتماعية).

11- دراسة وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية (2003) :[1] دراسة تولتها الإدارة العامة للتدريب والإشراف التربوي.

هدف البحث : هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب في توجهات المتدربين على المهارات الحياتية قبليا قبل تنفيذ البرنامج وبعده.

أدوات البحث:تم الاعتماد على ما يلي :

- مقياس المهارات الحياتية الأساسية والمتكون من المحاور التالية:

مهارات وعي الذات، ومهارات التعاطف، ومهارات اتخاذ القرار ومهارات حل المشكلات، ومهارات الاتصال والتواصل، ومهارات العلاقة بين الأشخاص، والتفكير الإبداعي الخلاق، ومهارات التفكير النقدي، ومهارات التعامل مع العواطف، ومهارات التعامل مع الضغوط.

- استمارة استطلاع آراء المتدربين .

- استبيان استطلاع اتجاهات العينة أربع مجالات أساسية هي: مجال النظافة الشخصية للطلبة، ومجال يتعلق بظاهرة العنف بين المعلمين والطلبة من جهة وبين المتعلمين أنفسهم، مجال يتعلق بظاهرة التدخين بين الطلبة، ومجال يتعلق بأساليب التعليم من مثل: الألعاب والدراما، كل ذلك في حدود 38 سؤلا.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن:

- ما نسبته 36.8% من الاستجابات بينت أن التدريب أثر تأثيرا ذا دلالة على اتجاهات المتدربين بشكل عام.

- ما نسبته 15.8% من الاستجابات بينت أن التدريب أثر تأثيرا ذا دلالة على اتجاهات المتدربين الذكور.

- ما نسبته 34.2% من الاستجابات بينت أن التدريب أثر تأثيرا ذا دلالة على اتجاهات المتدربين الإناث.

12- دراسة جولد وآخرون . Gould et at(2007).[2]

عنوان البحث: تدريب المهارات الحياتية من خلال كرة القدم .

---

[1] - الإدارة العامة للتدريب والإشراف التربوي: " أثر التدريب في توجهات المتدربين على المهارات الحياتية "، وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.2003 ص65-73

[2] - حسن عمر سعيد السوطري: مرجع ذكر سابقا. ص 67

– **هدف الدراسة** : هدفت الدراسة إلى كيفية تطوير مدربي كرة القدم في المدارس الثانوية المهارات الحياتية لدى اللاعبين

– **عينة الدراسة** : تم إجراء هذه الدراسة في جامعة نورث كالورينا جرين سبورو حيث تكونت العينة من 10 مدربين معدل أعمارهم 54 سنة تم اختيارهم بالطريقة القصدية من بين المدربين الأكثر نجاحا.

أدوات البحث : تم استخدام المقابلات للحصول على المعلومات وكان التركيز على مقاييس عامة تظهر استراتيجيات التدريب العام ومقاييس توضح استراتيجيات تطوير المهارات الحياتية.

نتائج البحث:

أظهرت نتائج البحث أن المدربين لم يركزوا في استراتيجياتهم التدريبية على الأداء فقط وإنما يتم التدريب على المهارات الحياتية وأن الحافز الأكبر لتحقيق النصر هو التطور الشخصي للاعبين وتصف هذه الدراسة مهارات حياتية عقلية وعاطفية واجتماعية وأشارت النتائج أن المدربين يركزوا على المهارات الحياتية مثل (ضع الأهداف، الاتصال، إدارة الوقت، التحكم في العواطف، القيادة، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية، بذل الجهد والعمل الجماعي والاتجاه الذاتي).

13– دراسة حسن عمر سعيد السوطري (2007)[1] :

– **عنوان البحث** " أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي "

– **تساؤلات الدراسة:**

– ما هو ترتيب المهارات الحياتية من حيث الأهمية والتي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية ؟

– ما مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي تبعا لمتغير أساليب تدريس التربية الرياضية من وجهة نظر الطلبة؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير أسلوب التدريس؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) على مقياس المهارات الحياتية بين الطلاب والطالبات في كل أسلوب تدريس ؟

[1] – – حسن عمر سعيد السوطري: أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي دكتوراة في التربية الرياضية كلية الدراسات العلياالجامعة الأردنية 2007.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس المهارات الحياتية لدى أفراد عينة الدراسة ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين أساليب التدريس قيد الدراسة في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى أفراد عينة الدراسة ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير أسلوب التدريس ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة بين الطلاب والطالبات لكل أسلوب تدريس ؟

أهداف البحث:

– التعرف إلى ترتيب المهارات الحياتية من حيث الأهمية والتي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية.

– التعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي تبعا لمتغير أساليب تدريس التربية الرياضية من وجهة نظر الطلبة.

– دراسة أثر استخدام أربعة أساليب تدريس في التربية الرياضية(الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على توظيف بعض المهارات الحياتية.

– إجراء مقارنة بين الطلاب والطالبات على مقياس المهارات الحياتية في كل من أسلوب التدريس قيد الدراسة.

– منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي لملاءمتها وطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

أولا: تم اختيار عينة الدراسة من معلمي التربية الرياضية بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجم العينة (112) معلم ومعلمة و (11) مشرف ومشرفة

ثانيا: تم اختيار عينة من طلبة الصف السابع الأساسي بالطريقة القصدية من مدرسة آسيا الثانوية للبنات في مديرية عمان الرابعة، ومدرسة بلال من رباح الأساسية للبنين وبلغ حجم هذه العينة (160) طالب وطالبة تم توزيعهم على أربعة أساليب تدريس من أساليب موستن وآشورت، قسمت العينة إلى أربع مجموعات متكافئة من الطلاب وأربع مجموعات متكافئة من الطالبات اشتمل كل أسلوب تدريس على مجموعتين واحدة للطلاب والثانية للطالبات.

أدوات البحث :

- استبيان المهارات الحياتية الخاصة بالمشرفين والمعلمين :
- مقياس المهارات الحياتية الخاصة بالطلبة
- اختبارات المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة:

نتائج الدراسة:

1) المهارات الحياتية قيد الدراسة والتي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي قد جاءت جميعها مهمة من وجهة نظر المشرفين والمعلمين حيث حققت نسب مئوية عالية.

2) منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي يعتبر مجالا خصبا لتوظيف المهارات الحياتية.

3) وجود أثر ايجابي للبرنامج التعليمي المقترح و لاستخدام أساليب التدريس الأربعة (الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على إكساب الطلبة المهارات الحياتية قيد الدراسة.

4) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات على المهارات الحياتية ضمن الأسلوب الأمري.

5) وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي على المهارات الحياتية (العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب على مهارتي تحمل المسؤولية والثقة بالنفس ولصالح الطالبات على مهارة العمل الجماعي.

6) وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التبادلي على المهارات الحياتية (حل المشكلات وحل النزاعات) حيث كانت لصالح الطالبات.

7) وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن أسلوب الاكتشاف الموجه على المهارات الحياتية (التواصل،اتخاذ القرار، الروح القيادية،تحمل المسؤولية،الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب باستثناء مهارة الروح القيادية التي جاءت لصالح الطالبات.

8) وجود فروق دالة إحصائيا بين الأساليب الأربعة قيد الدراسة على مقياس المهارات الحياتية

9) وجود فروق دالة إحصائيا بين الأساليب التدريسية الأربعة (الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة حيث تفوق الأسلوب التدريبي على الأساليب الأخرى.

10) وجود أثر ايجابي للبرنامج التعليمي المقترح و لاستخدام أساليب التدريس الأربعة (الأمري، التدريبي، التبادلي، الاكتشاف الموجه) على تحسين مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

11) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب الأمري والتبادلي على مهارات الكرة الطائرة (التمرير من أسفل، التمرير من أعلى، الضربة الساحقة).

12) وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب الأمري والتبادلي على مهارة الإرسال من أعلى لصالح الطلاب.

13) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي وأسلوب الاكتشاف الموجه على مهارتي (التمرير من أسفل، الضربة الساحقة).

14) وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي وأسلوب الاكتشاف الموجه على مهارتي التمرير من أعلى و الإرسال من أعلى لصالح الطلاب.

14- دراسة عمر عيسى عمور تحت عنوان(2009)[1]

المهارات الحياتية التي يفضل طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تعلمها في مناهجهم الدراسية .

- تساؤلات الدراسة:

س1-ما هي المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي التي يفضل طلبة كلية التربية الرياضية تعلمها في مناهجهم الدراسية؟

س2-هل هناك اختلاف في المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي التي يفضل طلبة كلية التربية الرياضية تعلمها في مناهجهم الدراسية تبعا لاختلاف الجنس؟

س3-هل هناك اختلاف في المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي التي يفضل طلبة كلية التربية الرياضية تعلمها في مناهجهم الدراسية تبعا لاختلاف المستوى الأكاديمي (سنوات البكالوريوس الأربعة)؟.

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية) من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية المسجلين في الفصل الدراسي الثاني: (2007 – 2008) من مستوى طلبة السنوات الأربعة وعددهم 202 طالبا وطالبة.

أدوات البحث:

مقياس المهارات الحياتية من إعداد الباحث ، متكون من 70 فقرة كما توزعت فقراته على المجالات السبعة الآتية:

- محور المهارات الجسمية والحركية: عشرة فقرات.
- محور مهارات القيادة واتخاذ القرار: عشرة فقرات.
- محور مهارات التفكير والاكتشاف: عشرة فقرات.
- محور مهارات الاتصال والتواصل: عشرة فقرات.
- محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي: عشرة فقرات.
- محور المهارات النفسية والأخلاقية: عشرة فقرات.

[1] – عمر عيسى عمور : المهارات الحياتية التي يفضل طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تعلمها في مناهجهم الدراسية، 2009.

- محور مهارات التدريس: عشرة فقرات .

نتائج الدراسة:

- لقد احتلت مهارات التفكير والاكتشاف المرتبة الأولى في درجة تفضيل الطلاب واحتلت المهارات الجسمية والحركية الرتبة الثانية في درجة التفضيل.

- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في مدى توظيف المهارات الحياتية

- عدم وجود فروق من وجهة نظر الطلبة في الحاجة، أو توظيف، أو اكتساب المهارات الحياتية تعزى للاختلاف في المستوى الأكاديمي.

مناقشة البحوث السابقة:

عند استعراض الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية في التربية الرياضية نلاحظ أن بعضها اتجهت إلى دمج المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية وهذا باقتراح برامج خاصة مثل دراسة ويس وآخرون(2007)، جوداس وآخرون (2006)، بابا جاريسيس (2005)، جولد (2007)، أما دراسة الحايك والبطاينة فقد حاولت التعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في المناهج. وهناك دراسة هدفت إلى تأثير استخدام أساليب التدريس الحديثة في تطوير المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية مثل دراسة "حسن عمر سعيد السوطري " وعند النظر إلى الدراسات السابقة في المهارات الحياتية نجد أن بعض هذه الدراسات تناولت العديد من الألعاب الفردية مثل دراسة: جوداس وآخرون (2006).

فيما تناولت دراسات أخرى الألعاب الجماعية مثل دراسة: الحايك (2004)، الحايك وآخرون (2007)، وبعض الدراسات تناولت ألعابا فردية وألعابا جماعية مثل دراسة ويس وآخرون (2007)، بابا جاريسيس (2005)، جولد وآخرون (2007). وعند استعراض نتائج الدراسات الخاصة بموضوع الدراسات التي وظفت المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية إلى الأثر الايجابي للبرامج المستخدمة في هذه الدراسات على رفع مستوى المهارات الحياتية عند الطلبة في مختلف المراحل الأمر الذي يشير أن التربية الرياضية بيئة خصبة لتوظيف المهارات الحياتية.

1-7- تعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال الدراسات السابقة والمشابهة التي أمكننا جمعها والتي تخص موضوع المهارات الحياتية لدى الر ياضيين أو الطلاب من خلال ممارسة مختلف أوجه الأنشطة الرياضية وبعد ترتيبها وتصنيفها تمكن الباحث من استخلاص مايلي :

1-1-7-من حيث الاهداف: هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى معرفة المهارات الحياتية أو محاولة إكسابها وتوظيفها أو محاولة تطويرها من خلال برامج الدراسة بالنسبة للطلبة أو برامج تدريبية بالنسبة للطلبة المتمدرسين .

- هناك دراسات هدفت إلى معرفة المهارات الحياتية ومدى توظيفها في مناهج السنة التحضيرية وكذا أثر استخدام بعض الأساليب التدريسية على توظيف المهارات الحياتية لدى لاعبي كرة الطائرة **كدراسة حسين سعيد السوطري (2007)وفي سنة (2009)**

والتعرف على كيفية تطوير مدربي كرة القدم في المدارس الثانوية للمهارات الحياتية لدى اللاعبين **دراسة جولد وآخرون (2007)**.

- ودراسات هدفت إلى التعرف على مدى إعدادا الطلبة المعلمين على إكساب التلاميذ في المدارس المهارات الحياتية ،وكذا التعرف على مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية بالجامعة الأردنية **كدراسة الحايك والبطاينة (2007) ودراسة الحايك والشريفي (2008) ودراسة الحايك (2006)**.
- ودراسات هدفت إلى التعرف على معرفة حاجة طلبة الإسراء إلى المهارات الحياتية وكذا معرفة اهم المهارات الحياتية التي يفضل تعلمها في المناهج الدراسة لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية **كدراسة مريم السيد (2007) ودراسة عمر عيسى (2009)**.
- فيما هدفت دراسات أخرى لمعرفة أثر برنامج على المهارات الحياتية في بعض الأنشطة الرياضية على اللاعبين **كدراسة بابا جاريسيس وآخرون (2005) ودراسة ويس وآخرون (2007)**، ودراسات حاولت معرفة اثر برنامج التدريب على المهارات الحياتية خلال دروس التربية الرياضية والبرامج التربوية **كدراسة جوداس وآخرون (2006)** ودراسة **وزارة التربية والتعليم الفلسطيني (2003)**.

7-1-2-من حيث المنهج والعينة :

- يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة والمشابهة اعتمدت على المنهج الوصفي إلا دراسة حسن سعيد السوطري 2007حيث اعتمد على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي وكذا **دراسة باباجارسيس وآخرون (2005) ودراسة جوداس وآخرون (2006)** حيث تم الاعتماد فيهما على المنهج التجريبي و بناء ا على هذه الدراسات وطبيعتها حيث يتناسب المنهج الوصفي وأهدافها ،كل هذا جعل الباحث يستخدم المنهج الوصفي لملاءمته وهذه الدراسة .
- أما فيما يخص العينة فقد اختلف حجمها وجنسها ،وكيفية اختيارها ،واختلفت أيضا في الأنشطة الرياضية التي تمثلها من دراسة لأخرى ومن بيئة لأخرى .

وكان حجم العينات في أغلب الدراسات السابقة بين 10-514،كما كان هناك اختلاف في طريقة اختيارها من عينة عشوائية في أغلب الدراسات إلا في **دراسة جولد وآخرون (2007)** و**دراسة عمر عيسى (2009)** حيث تم الاعتماد على عينة قصدية و**دراسة الحايك (2006)** حيث تم الاعتماد على عينة طبقية ،وتم إجراء هذه الدراسات على عينات من فئات عمرية مختلفة خاصة فئة الطلاب وفئة

اللاعبين الرياضيين ،وكان هناك اختلاف في مستوى الممارسة للعينات المختارة من طلبة المدارس وطلبة الكليات والمعاهد في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية ،وكذا المعلمين والمشرفين على التربية الرياضية والمدربين ،هناك عدد معتبر من الدراسات اعتمدت على عينة اللاعبين الناشئين وهذا ماساعدنا في اختيار عينة دراستنا ،حيث اعتمدنا على عينة عشوائية قوامها 244ناشئا رياضيا ينتمون لبعض الانشطة الرياضية (كرة القدم ،كرة الطائرة ،ألعاب القوى ،الجودو)

7-1-3- من حيث أدوات الدراسة :

فيما يخص الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية فكان هناك اختلاف في الأداة المستخدمة حسب أهداف دراساتهم ،فهناك من اعتمد على مقياس للمهارات الحياتية من إعداد الحايك والبطاينة مكون من اربعة محاور تحتوي على 60 فقرة وهذا ما وجدناه خاصة في **دراسة الحايك والشريفي** (**2009**) ، **دراسة الحايك والبطاينة** (**2007**) ، **دراسة الحايك** (**2006**) ،وهناك من اعتمد على إعداد استبيان خاص بدراسته وهذا ما وجدناه في **دراسة مريم السيد** (**2007**) بعنوان "حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية" أعدت لهذا الغرض استبانه ضمت 40 فقرة وزعتها على خمسة محاور للمهارات الحياتية ،**دراسة حسن عمر السومطري** (**2007**) بعنوان "أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي "حيث تم الاعتماد استبيان المهارات الحياتية الخاصة بالمشرفين والمعلمين و مقياس المهارات الحياتية الخاصة بالطلبة.

،**دراسة عمر عيسى عمور** (**2009**) بعنوان "المهارات الحياتية التي يفضل طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية تعلمها في مناهجهم الدراسية " حيث أعد الباحث مقياس المهارات الحياتية متكون من(70) فقرة موزع على سبع مجالات ، **دراسة وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية** (**2003**) **بعنوان** "أثر التدريب في توجهات المتدربين على المهارات الحياتية " حيث اعتمد على مقياس المهارات الحياتية الأساسية والمتكون من تسعة محاور.

وهناك دراسات اعتمدت برنامج لتدريب المهارات الحياتية في **دراسة كل من ويس وآخرون** (**2007**)، **دراسة جوداس وآخرون** (**2006**) ، **دراسة باباجارسيس وآخرون** (**2005**).

وهناك دراسات اعتمدت على المقابلة الشخصية من أجل جمع المعلومات الأساسية حول المهارات الحياتية ،وهذا ما وجدناه في **دراسة جولد وآخرون** (**2007**).

ولهذا قد اعتمدنا مقياس المهارات الحياتية من إعداد **الحايك والبطاينة** (**2007**) الذي يتكون من 75 عبارة توزعت عباراته بالتساوي على المحاور الخمسة الآتية :

- محور المهارات البدنية والمهارية وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة .
- محور مهارات الاتصال والتواصل وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة

- محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور المهارات النفسية والاخلاقية وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور مهارات التفكير والاستكشاف وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة.

7-1-4-من ناحية المعالجة الإحصائية : رغم اختلاف الدراسات المشابهة من حيث مواضيعها ،وأهدافها ،وجوانب تناولها لموضوع المهارات الحياتية إلا أنها تعتمد على أدوات إحصائية تكاد تكون موحدة وهي المتوسط الحسابي ،الانحراف المعياري معامل الالتواء ،دلالة الفروق (ت استو دن ت)،النسبة المئوية ،معامل الارتباط .

7-1-5- من ناحية النتائج المتعلقة بالمهارات الحياتية : اتفقت أغلب الدراسات المشابهة على أن مناهج كلية التربية الرياضية لا يتوافر فيها العدد الكافي من المهارات الحياتية اللازمة وأنها مازالت قاصرة في إعداد وتأهيل الأفراد في تعليم الكثير من المهارات الحياتية ،وأنهم غير مؤهلين لتوظيفها أثناء التدريس الميداني ،وأن هناك اختلاف في ترتيب محاور المهارات الحياتية لدى الطلاب من حيث أهميتها ويختلف هذا الترتيب تبعا للجنس ،كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في توظيف المهارات الحياتية ،بالإضافة أن هناك تأثير إيجابي لبرامج التدريب على المهارات الحياتية للمجموعة التجريبية والمشاركين في هذه البرامج ،وأن المدربين يولون أهمية كبيرة للمهارات الحياتية من خلال تدريبها للاعبيهم.

ومن بين هذه الدراسات دراسة الحايك والشريفي (2009) ،دراسة حسن سعيد السوطري (2007) ،دراسة الحايك والبطاينة (2007) ،دراسة مريم السعيد (2007) ،دراسة الحايك (2006) ،دراسة عمر عيس عمور (2009) ، دراسة وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية (2003) دراسة بابا جاريس وآخرون (2005) ،دراسة جوداس وآخرون (2006).

كما اتفقت الدراسات المشابهة الخاصة بالمهارات الحياتية على أن :

- اتفق الذكور والإنا ث على أنهم غير مؤهلين تأهيلا كافيا لتعلم المهارات الحياتية ومن ثمة توظيفها في التدريس أثناء فترة التدريب الميداني.
- مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لا تساعد الطلبة على اكتساب المهارات الحياتية اللازمة لهم في حياتهم اليومية، والتي يمكن توظيفها في التدريس أثناء تطبيقهم للتدريب الميداني في المدارس.
- أظهرت النتائج أن هناك إجماع من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية باختلاف مستواهم الأكاديمي وجنسهم أن مناهج كلية التربية الرياضية لا يتوافر فيها العدد الكافي من المهارات الحياتية اللازمة والضرورية لهم.
- انتقال أثر المهارات الحياتية للمشاركين في البرنامج First Tee ، حيث ظهر تحسنا في المهارات الحياتية التالية: العمل الجماعي، ضبط الانفعالات، حل التزاعات، المبادرة، سلوكيات اجتماعية ايجابية، تصرفات سلوكية واعية، وفعالية شخصية، ومقاومة لضغط الأقران، وتعلم فردي منظم)في بعض الأنشطة الرياضية .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.005) على جميع المحاور باستثناء محور العلاقات الشخصية والاجتماعية بين الطلاب والطالبات، وأن الحاجة للمهارات الحياتية عند طلبة جامعة الإسراء في الكليات العلمية أعلى منها لطلبة الكليات الإنسانية، وأن حاجات طلبة جامعة الإسراء من المقيمين في المدينة أعلى من نظرائهم المقيمين في الريف .

- أظهرت النتائج تحسن في اللياقة البدنية والمهارات الحياتية بعد تطبيق برنامج (Gool) مصمم خصيصا لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية.

- أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

- هناك فروقا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة على المهارات الحياتية (حل المشكلات، التفكير الايجابي، وضع الأهداف الشخصية، المسؤولية الشخصية والاجتماعية) في نشاط كرة الطائرة وكرة القدم .

-أظهرت نتائج البحث أن المدربين في كرة القدم يركزوا في استراتيجياتهم التدريبية على تدريب المهارات الحياتية للاعبين مثل (وضع الأهداف، الاتصال، إدارة الوقت، التحكم في العواطف، القيادة، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية، بذل الجهد والعمل الجماعي والاتجاه الذاتي).

- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في مدى توظيف المهارات الحياتية.

- عدم وجود فروق من وجهة نظر الطلبة في الحاجة، أو توظيف، أو اكتساب المهارات الحياتية تعزى للاختلاف في المستوى الأكاديمي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات على المهارات الحياتية ضمن الأسلوب الأمري.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التدريبي على المهارات الحياتية (العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب على مهارتي تحمل المسؤولية والثقة بالنفس ولصالح الطالبات على مهارة العمل الجماعي.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التبادلي على المهارات الحياتية (حل المشكلات وحل النزاعات) حيث كانت لصالح الطالبات.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات ضمن أسلوب الاكتشاف الموجه على المهارات الحياتية (التواصل، اتخاذ القرار، الروح القيادية، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب باستثناء مهارة الروح القيادية التي جاءت لصالح الطالبات.

2-7- مدى استفادة الباحث من الدراسات المشابهة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المشابهة ،فقد استفاد الباحث من هذه الدراسات الأمور التالية :

1-كيفية تناول المشكلة وموضوع الدراسة والخطوات الواجب إتباعها في الدراسة .

2-التعرف على المنهج العلمي المناسب في هذه الدراسة ،وقد تم اعتماد المنهج الوصفي .

3-التعرف على الأداة المناسبة لهذه الدراسة ،فقد تم الاعتماد على مقياس المهارات الحياتية من إعداد الحايك والبطاينة (2007) الذي يقيس المهارات الحياتية لدى الطلاب انطلاقا من الدراسات المشابهة في دراسة دراسة الحايك والشريفي (2009) ،دراسة حسن سعيد السوطري (2007) ،دراسة الحايك والبطاينة (2007) ،دراسة الحايك (2006). عمران (2006) و يحتوي هذا المقياس على 75 عبارة توزعت عباراته بالتساوي على المحاور الخمسة الآتية :

- محور المهارات البدنية والمهارية وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة .
- محور مهارات الاتصال والتواصل وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور المهارات النفسية والأخلاقية وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور مهارات التفكير والاستكشاف وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة.

4-اختيار العينة وحجمها وكيفية اختيارها حيث تم اختيار 244 ناشئا رياضيا في بعض الأنشطة الرياضية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية .

5-التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة فحسب طبيعة موضوعنا الذي يعتبر دراسة مقارنة بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين متغيران هما المهارات الحياتية والالتزام الرياضي.

6-الاستفادة من الإطار النظري في الدراسات السابقة .

7-مقارنة النتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة .

8-الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة .

خلاصة: من خلال هذه الدراسات السابقة والمشابهة سيتم الاستفادة منها عن طريق اتباعها في كيفية حصر المشكلة جيدا وكذلك كيفية صياغة فروض البحث الحالي من أجل تأكيد أو رفض الفرضيات الموضوعة، وسيتم الاعتماد عليها أيضا في طريقة اختيار عينة البحث وفي مناقشة النتائج وتحليلها ،ومقابلة نتائجها بالنتائج المتوصل إليها في بحثنا .

البـــاب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول:

سيتضمن هذا الباب ثلاثة فصول يتمثل الفصل الأول حول النشاط البدني الرياضي، ماهيته، أهدافه المختلفة، مجالاته، وأهميته في تنمية المهارات الحياتية ، كما سنتطرق أيضا للالتزام الرياضي ، مفهومه وأهميتيه بالنسبة للرياضيين الناشئين بينما الفصل الثاني سنتطرق فيه لمعالجة موضوع المهارات الحياتية لما لها علاقة بالمتغير المستقل الذي هو النشاط البدني الرياضي كما سنتناول أيضا مفهوم المهارات البدنية والمهارية ، المهارات الاجتماعية وبعض مكوناتها والمتمثلة في مهارات الاتصال، العمل الجماعي، وأيضا المهارات النفسية والأخلاقية ، مهارات التفكير والاكتشاف أما الفصل الثالث سيتضمن مميزات المرحلة العمرية 15-17 سنة التي نحن بصدد دراستها .

الفصل الأول:

النشاط البدني الرياضي

تمهيد

1- ماهية النشاط البدني الرياضي

2- أهمية النشاط الرياضي

3- الخصائص النفسية للنشاط الرياضي

4- أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية

5- الالتزام الرياضي

6- تعريف الالتزام الرياضي

7- أهمية الالتزام الرياضي

8- الحالات السببية للالتزام

- خلاصة الفصل الأول

تمهيد:

إن اهتمام الدول المتقدمة بالنشاط البدني الرياضي في المجال التربوي التعليمي أو المجال التنافسي ، ليس وليد الصدفة، وإنما لما له من أهمية بالغة في حياة الفرد البدنية ، النفسية، والاجتماعية، والمهنية، فالفرد لا يستطيع أن يقوم بوظائفه الحياتية المختلفة بفعالية، وتكيفه مع البيئة اجتماعيا وماديا، كما لا يستطيع أن يحقق أهداف حياتية بدون توظيف نشاطه البدني، والعقلي توجيها سليما.

فالنشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة من أجل إعداد الفرد من كل النواحي المتعلقة بحياته، كونه يساهم في اكتسابه الصفات البدنية، والمهارات الحركية، إلى جانب المهارات النفسية والاجتماعية، والقدرات العقلية كالتفكير والتركيز واتخاذ القرار وحسن التصرف ومختلف المهارات الحياتية التي تساعد الفرد للتكيف الجيد مع مواقف الحياة اليومية. من هذا المنطلق أصبح النشاط البدني الرياضي المنتظم بصورته التربوية، وبأهدافه وبرامجه من أهم العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة. وسوف نتناول في هذا الفصل النشاط البدني الرياضي، تعريفه، أهميته، أهدافه، خصائصه، مجالاته، وعلاقته بالمهارات الحياتية ، كما سنتطرق إلى الالتزام الرياضي من حيث المفهوم والأهمية وأيضا مختلف أبعاده .

1-1- ماهية ومفهوم النشاط البدني الرياضي:

يحتوي النشاط الرياضي على رياضات فردية وألعاب جماعية طبقا لتصميم التنافسي لها،والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعا من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله.وتعددت التعريفات حول النشاط الرياضي ومنها ما يلي:

عرفه "تشارلز بيوكر" "Bucher.T." سنة 1987 بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب[1].

كما يعرف أيضا بأنه شكل من أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية على أن يحقق ما يلي :

- الاحتفاظ بالمستوى الراهن للوظيفة البدنية.
- زيادة القدرات البدنية الوظيفية.
- استعادة بعض الفاقد من القدرات البدنية الوظيفية.
- تطوير القدرات البدنية الجديدة لتعويض بعض القدرات التي فقدت[2].

وفي تعريف آخر، يقصد بالنشاط الرياضي: الألعاب التنافسية، والتي تشمل النشاط البدني، ولها أسس وقواعد معترف بها،ولها نظام خاص بتسجيل الأهداف، لتحديد الفائز من بين المشتركين في هذا النشاط[3].

ويرى كل من "محمد حسن علاوي"و"محمد نصر الدين رضوان"أن النشاط البدني الرياضي بأنه "أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة"ويشير إلى أن لكل نشاط خصائصه التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات أو متطلبات نوع النشاط.

ويشير"عمرو بدران" أن النشاط الرياضي بأشكاله هو "ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية، فردي أو جماعي، وفقا لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات:بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به"[4].

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن استنتاج أن النشاط البدني الرياضي هو ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خاصة، حيث يعتبر عنصرا فعالا في تزويد الفرد لمختلف الخبرات الحركية كما أنه يؤدي إلى التوجيه والنمو النفسي والاجتماعي والخلقي ويعتبر الوجه الإيجابي لخدمة الفرد من خلال خدمته لمجتمعه.

---

[1] رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، ط1، عمان، الأردن :در أسامة للنشر والتوزيع، ، 2007،ص54.

[2] أسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، ط1، 2004، ص 29.

[3] رمضان ياسين : علم النفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص 54.

[4] رمضان ياسين : علم النفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص 55.

1-2- أهمية النشاط البدني الرياضي: يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم. وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي.كما يعتبر أحد وسائل التربية البدنية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي البدنية، العقلية، النفسية والاجتماعية تحت إشراف قيادة واعية.وهو بذلك من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلاله تنمية بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا.

ويشير "بول هوايت White Pool" إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية.

وقد أشار "بيوكر Bioker" إلى أن النشاط الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها[1].

ويكمن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي :

- استنفاذ الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.

---

[1] رمضان ياسين : علم النفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص 57.

- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.

إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط الرياضي، فيمكن للفرد أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

1-3- أنواع الأنشطة الرياضية :

هناك ثلاثة أنواع من الأنشطة البدنية والرياضية وهي كالتالي :

1-3-1-الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني : وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها : المشي وركوب الدرجات والتي تعتبر من لأنشطة السهلة جدا والغير مكلفة.

1-3-2-الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل :ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تحسين عملية الأيض، وهي مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية لاستخلاص الطاقة الكيميائية المخزنة فيها، كما تحسن التنسيق والتوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع الجسدي بشكل عام ومن الأمثلة عليها : رفع الأثقال، تمارين الضغط، وصعود الدرج بسرعة وغيرها من التمارين البدنية.

1-3-3-الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة مرونة العضلات :

ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابة العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل ومن أمثلتها تمارين الشد العضلي وتمارين الإطالة العضلية[1].

1-4- مجالات النشاط البدني الرياضي:

لا يقتصر النشاط البدني الرياضي على مجال المستويات الرياضية العالية فقط، بل تتعدى تلك المجالات إلى قطاعات أخرى كثيرة، كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا، ومهاريا، ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى هذا لأساس يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي :

1-4-1-المجال التربوي التعليمي:

للنشاط البدني الرياضي وجهان يرتبطان معا ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي. فالجانب التعليمي يهدف أساسا إلى تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، والسرعة، والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وهذا بتحسين النواحي الوظيفية للرياضي وإتقان المهارات

---

[1] علي عمر منصور : الرياضة للجميع، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1980، ص 89.

الحركية الرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة[1].

أما الجانب التربوي النفسي للنشاط الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن، والخلق الرياضي، والروح الرياضية، وكذلك تطوير السمات الإدارية، كسمة المثابرة، وضبط النفس والشجاعة وغيرها من السمات الشخصية.

والاكتساب التربوي النفسي كنتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي ينعكس في التزام اللاعب الرياضي بالقوانين، والامتثال لقرارات الحكام واحترام منافسيه وانتهاج التصرف السليم تجاه الجمهور في كل الظروف، وقد تصل آثار إيجابية للنشاط الرياضي إلى مدى أبعد من حدود الملعب، إذ ستصبح أمانة الفرد الرياضي المخلص مثلا للجميع في الحياة اليومية، وتظهر [2] سماته الإيجابية في أوجه نشاطات عديدة للمساعدة في المجتمع، وبالتالي قد تصبح الروح الرياضية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي أسلوب حياة.

1-4-2- مجال النشاط الرياضي الجماهيري: إن النشاط البدني الرياضي في المجال الجماهير ي، لا يفرق بين الكبير والصغير، ولا المرأة والرجل، فالكل يمارس النشاط الرياض بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية، ليس بغرض أو اشتراك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره، ومستواه، وعمله الذي يؤديه يوميا.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي الجماهيري، رياضة جميع الفئات المحرومين من مزاولة الأنشطة المقننة كما هو الحال في النشاط الرياضي المدرسي والجامعي، أو المستويات التي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة، حيث يهدف إلى شغل أوقات الفراغ بغرض التقدم بالصحة العامة، مع جلب السرور والبهجة للنفس، فهو بذلك يختلف عن النشاط الرياضي المستويات العالية، وبأنه لا يهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما يهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين بلوغا لحياة متزنة من جميع النواحي[3].

1-4-3- مجال النشاط الرياضي العلاجي:

يمثل النشاط البدني الرياضي المقنن علاج لكثير من الحالات المرضية، سواء المزمنة أو الطارئة، وهذا بإعادة تأهيل المجموعات العضلية إلى حالتها الطبيعية، من قوة وحركة، كما يلعب النشاط البدني الرياضي لكثير من المرضى في الإسهام في تحسين حالتهم الصحية، كمرض القلب والدورة الدموية، وبعض الحالات

---

[1] بسيوطي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999، ص 25.

[2] محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2002، ص 19.

[3] بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص 27.

المرضية الأخرى التي تسهم التمرينات البدنية في علاجها، كنقص الكولسترول في الدم وذلك عند ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ولفترة طويلة.ويعمل النشاط البدني الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدناها في فترة الحمل.

1-4-4-مجال النشاط الرياضي للمستويات العالية :

إن الهدف الرئيسي من ممارسة النشاط الرياضي في هذا المجال هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي أو الفريق الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، كما يشمل هذا النوع من النشاط الرياضي مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف أعمارهم، وما تقابله هذه الأعمار من مستويات، بحيث يشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية [1]. ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف، فإن النشاط الرياضي يعمل على تطوير كل القوى البدنية، والقوى الفنية كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية، والقوى النفسية لدى اللاعب الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن للاعب أو الفريق[2].

1-4-6-مجال النشاط الرياضي التنافسي :

1-4-6-1- مفهوم المنافسة الرياضية: لقد انحصرت التعاريف والمفاهيم للمنافسة الرياضية، بين وصف الموقف وبين إظهار جوانبه النفسية الاجتماعية، المنبثقة عن السلوك التنافسي الذي يعتبر جزء من شخصية الفرد الرياضي. حيث أعطى "مورتون دوتش" Deutch (1960) أولى مفاهيم المنافسة الرياضية واعتبرها موقف يتوزع فيه المكافئات بصورة غير متساوية بين المشاركين أو المتنافسين. [(3)] كما ظهرت مفاهيم أخرى فسرت المنافسة الرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية، واعتبرت أن الرياضي المشارك في المنافسة سوف يتم مقارنة نتائجه بالرياضيين الآخرين(موقف المقارنة الاجتماعية)، وهي فرصة لقياس مستواه، وبالتالي الرغبة في تحقيق الرضا الداخلي والخارجي (مكافئات).[4]

وفي نفس السياق اعتبر "مارتيتز" أن المنافسة الرياضية عبارة عن عملية تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.[5]

---

[1] بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع ذكر سابقا ، ص 29-30.

[2] محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة، مرجع ذكر سابقا، ص 20.

[3] محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسات الرياضية ، القاهرة: دار الفكر العربي،2002، ص28.

[4] - Richard cox, psychologie du sport1ère ed ; bruxelles : éd deboeok,2005, p 56 .

[5]-محمد حسن علاوي:علم النفس التدريب و المنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص29.

ويعرف محمد عدنان (1986) المنافسة الرياضية بأنها "موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب (أو الفريق) والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس (أو الفريق) في لقاء تحكمه القواعد و القوانين المحلية أو الدولية".[1]

ويظهر من خلال هذه المفاهيم أن المنافسة تعتبر موقف مقارنة الأداء أو مستوى رياضي ما بالرياضيين الآخرين، ولتتم المقارنة بكيفية عادلة وجب وضع قواعد وقوانين تحكم المنافسة الرياضية وتمكن من اختبار مدى فاعلية الفترة التدريبية الخاصة لكل رياضي وينتج عنها الحصول على مكافآت تكون إما داخلية التي تتجلى في الرضا عن الأداء والتحسن المسجل، أو مكافئات خارجية متمثلة في الجوائز و الكؤوس و البطولات.

1-4-6-2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تنفرد المنافسة الرياضية بخصائص سيكولوجية تختلف عن باقي مواقف النشاط الرياضي، فرغم أن موقف المنافسة يلزم اختبار مستوى الرياضي ومدى نجاعة تدريباته، إلا أن ذلك يعتبر هدفا وسيطا، فالهدف الشامل من خلال المشاركة في المنافسة الرياضية هو الارتقاء بإمكانيات الفرد وقدراته الكامنة، وبالتالي الوصول إلى شخصية رياضية تتكيف مع ظروف الحياة وتكون فاعلة في المجتمع.[2] وتبرز أهم الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية في الجانب التربوي والذي يظهر من خلال تشكيل السمات الخلقية والإرادية[3]، والعمل على تنمية مختلف السمات الإيجابية للفرد الرياضي كالمنافسة الشريفة، الروح الرياضية، احترام الآخرين، مما يسهم في تكوين السمات الشخصية عند الرياضيين.

بالإضافة إلى الجانب التربوي هناك خصائص أخرى للمنافسة الرياضية والمتمثلة في:

1- إن مشاركة الفرد في المنافسة الرياضية بهدف تحقيق الفوزأو تسجيل أحسن مستوى ممكن مبني على دوافعه الذاتية من جهة، وكذا دوافع اجتماعية كإعلاء من شأن الفريق وتمثيل الوطن. وتشكل هذه الدوافع أهم القوى التي تحفر الفرد على الوصول لأرقى المستويات.

2- تجرى المنافسة الرياضية وفقا للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة، مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية و التنظيمية لنوع النشاط الرياضيي، وكذا سلوك اللاعبين الذي يتناسب مع تلك الأمور.[4]

3- ترتبط المنافسة الرياضية بالكثير من الانفعالات المتعددة، والتي تتميز بالتفاوت من حيث القوة والشدة، ولهذه الانفعالات آثار قد تكون إيجابية كون المجهود الذي يبدله اللاعب في المنافسة الرياضية يحتم حدوث

---

[1]-نبيل محمد ابراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ،القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،2004، ص03.

[2]-محمود عبد الفتاح عدنان:سيكولوجية التربية البدنية والرياضية –النظرية و التطبيق و التجريب- ط1 القاهرة: دار الفكر العربي،1995، ص422.

[3] -محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسات الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1987،ص31:30.

[4] رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط1؛ الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع،2008 ، ص119.

تغيرات فسيولوجية تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب كالجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العصبي. كما يمكن أن تكون لهذه الانفعالات آثار سلبية خاصة على سلوكه ومستوى أدائه في المنافسة.[1]

4- تسهم المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك، الانتباه وعمليات التفكير والتصور العقلي، هذا ما يحتم التدريب على استغلال هذه الوظائف العقلية لأطول مدة ممكنة خلال المنافسة وبصفة متكاملة.

5- تتميز المنافسة الرياضية بحضور المشاهدين، مما يؤثر على الرياضيين بشكل يكون إما إيجابي أو سلبي، وذلك متوقف على مجموعة من الخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد الرياضي، وكذا بعض العوامل الأخرى مثل الخبرة الذاتية، ويظهر من خلال هذه الفكرة مفهوم الضغط النفسي والعبء الذي ينجر عن تواجد المشاهدين خاصة في بعض الألعاب ككرة القدم والتي تتميز بالعدد الكبير للمشاهدين. وقد توصل مجموعة من الباحثين مثل كوكس cox (1990)، براي Bry (1999)، أجنيو وكارون (1994) إلى وجود تأثير لمتغيرات: عدد الجمهور، مكان المنافسة، (ملعب الفريق أو الخصم)، على الحالة النفسية و القدرات العقلية للاعبين وسلوكياتهم وكذا على النتائج النهائية لمنافسة.[2]

يمكن الاستنتاج أن ما يميز المنافسة الرياضية هي تلك الظروف التي تحيط بها، التي تتولد عنها مجموعة من التغيرا ت النفسية كالدوافع، درجة القلق، مستوى الثقة بالنفس وبروز السمات الشخصية وسلوكيات لا يمكن تعميمها نظرا لمتغير الفروق الفردية الخاصة بكل رياضي. كما أن المنافسة تتطلب بالضرورة توظيف مجموعة من القدرات العقلية كالإدراك، التصور والتفكير والعمليات المعرفية التي تساهم بقدر كبير في تحديد تعامل الفرد الرياضي مع موقف المنافسة الرياضية، والذي يعتبر موقف تحدي الذات والآخرين، كما يفترض أن ينمي الجوانب التربوية عند الرياضيين كالتعاون وتثبيت قيم المنافسة التريهة.

1-4-6-3- الرياضة التنافسية عند الناشئين:

من بين ما يلفت النظر في المجال الرياضي في السنوات الأخيرة هو التزايد المذهل لأعداد الناشئين المشاركين في الأندية والمراكز الرياضية المختلفة، ورغبتهم الملحة في الالتحاق بفرق الرياضة التنافسية على حساب ممارسة الرياضة لأجل الاستمتاع والترويح، يتزامن هذا مع الاهتمام المتزايد الذي أصبح يوليه المسؤولون في مختلف الدول بالناشئين، الذين يمثلون القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا جيداً ،[3] وكذا للضرورة التي تمليها متطلبات المستوى العالي في الوقت الراهن، والذي يعتمد على صقل المواهب الشابة في سن مبكرة بإتباع برامج شاملة متكاملة للوصول إلى منصات التتويج على المستوى الجهوي و العالمي.

---

[1] محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، مرجع سابق، ص33.

[2]- Richard cox, psychologie du sport1ère ed ; bruxelles : éd deboeok,2005, p 266-267.

[3] مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة،ط1؛ القاهرة: دار الفكر العربي،1996، ص32.

كما أن الرياضة عامة والرياضة التنافسية بشكل خاص تعتبر نموذج مصغر لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلاً، وبالتالي فإن مواقف المنافسة الرياضية عند الناشئين تسمح لهم من الاستفادة من العديد من الدروس التي تكسبهم خبرات متعددة في حياتهم المستقبلية. فبالإضافة إلى الفوائد البدنية، الحركية والنفسية، فإن المنافسة تمكن من تنمية قيم الناشئين نظرا لضرورة الالتزام بالقواعد المنظمة للمنافسة،كما يسهم الاحتكاك بأقرانهم من اكتساب وتعلم أصول المنافسة الشريفة، فيما يمثل الكفاح من أجل الفوز خبرات مفيدة لإعداد النشء ليصبحوا قيادات المستقبل.[1]

لقد أوضحت العديد من الدراسات التي أجريت على عينات من الناشئين بهدف التعرف على أسباب ودوافع ممارستهم للرياضة من بينها دراسات إيوينغ وسيفلت(1996) ، جيل، غوس وهيدلاستون (1993)، دودا وكيلار (1998)، وتبين أن إحدى الدوافع تتمثل في حبهم لرفع التحدي والمنافسة،[2] بالإضافة إلى الترويح، تعلم تقنيات جديدة وتحسين قدراتهم، كسب الصحة وتحسين اللياقة البدنية.

يرى الطالب الباحث أن المنافسة الرياضية إذا ما أحسن استغلالها تؤثر على مجموعة من السمات النفسية لدى الناشئين كالثقة بالنفس وتقدير الذات، كما تعتبر حافز ودافع للمثابرة والعمل الجاد لأجل تحقيق الأهداف وهذا ما ينتقل إلى مجالات الإنجاز الأخرى في الحياة، هذا بالإضافة إلى سمات التعاون، حسن المعاملة، إدراك الواجب واحترام الغير والقوانين، وهي كلها سمات تساعد الناشئين على اقتحام ومجابهة ظروف الحياة المستقبلية و التعامل معها.

1-4-6-4-التأثير الإيجابي للمواقف التنافسية على الناشئين:

- تسمح مواقف المنافسة الرياضية للناشئين بتعلم القدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها، حيث تشكل هذه المواقف الضاغطة خبرات يمكن للناشئ استغلالها للتمكن من تسيير مواقف أخرى أكثر ضغطا وفي مختلف مجالات الحياة.

- تعتبر المواقف التنافسية فرصة للناشئين لإظهار قدراتهم الذاتية ومقارنتها مع أقرانهم، وتمثل حافز يدفعهم لزيادة الرغبة في تعلم مهارات جديدة و تحسينها خلال حصص التدريب.

- تسهم خبرات النجاح في المواقف التنافسية في التأثير إيجابيا على جوانب النمو النفسي المختلفة مثل الثقة بالنفس، تقدير الذات، الشعور بالرضا والنجاح،[3] وهو ما يسمح بخلق التوازن النفسي لدى الناشئين.

-باعتبار المواقف التنافسية مليئة بخبرات التحدي المتعددة، فإنها تسهم في زيادة الدافعية للكفاح من أجل تحقيق الأهداف،ومن خلال ذلك يتعلم النشء المثابرة والتصميم للوصول إلى المبتغى.

---

[1] أسامة كمال راتب، الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص 43.

[2]- Richard cox, psychologie du sport ,1ère éd ; bruxelles: ed deboeok,2005, p 96.

[3] أسامة كمال راتب، الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة: دار الفكر العربي،2001 ، ص 43.

– في حالة ما أحيط الناشئ الرياضي بقيادة تربوية فإن المنافسة الرياضية تسمح له باكتساب العديد من القيم الأخلاقية والتربوية الصحيحة مثل الروح الرياضية، التعاون، احترام المنافس والالتزام بالنظام، هذا ما يظهر على

مستوى الفرق الرياضية حيث تزيد المنافسة من تماسك أفرادها، [1] كما تمكن من تنمية القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.[2]

1-4-6-4-التأثير السلبي لخبرات المواقف التنافسية على الناشئين:

يتمثل التأثير السلبي للمنافسة الرياضية على الناشئين فيما يلي:

– قد تؤدي ضغوط المنافسة الرياضية لدى بعض الناشئين إلى زيادة القلق والتوتر لديهم، كما أن انخفاض مستواهم مقارنة بأقرانهم يزيد من حدة الضغط، وهو ما قد يؤدي إلى الشعور بالملل والانسحاب الكلي من الرياضة، كما ينعكس بالسلب على تكوينهم النفسي مستقبلاً. [3]

– تكرار خبرات الفشل في المواقف التنافسية يؤدي إلى خوف من الفشل ويضعف إيمانهم في أن النجاح يأتي بالمثابرة والجهد، وهو ما ينعكس على بعض الناشئين في مجالات أخرى في المستقبل.

– قد يظهر لدى بعض الناشئين بعض الممارسات الغير الأخلاقية مثل الغرور، العدوان، عدم الالتزام بالنظام، تحقيق المكسب بغض النظر عن الوسائل المستخدمة لهذا الغرض، وهذا نتيجة تولي شؤون الناشئين الرياضيين من طرف قيادات غير تربوية.

– إن الاهتمام المبالغ فيه بالمنافسة و تحقيق المكسب والفوز يزرع عند الناشئين اتجاهات خاطئة نحو النشاط الرياضي ككل، ويصبح هدفا أساسيا بالنسبة للناشئين على حساب الاستمتاع، الرضا والرغبة والتعاون التي تمثل الاتجاهات الإيجابية للممارسة الرياضية.[4]

– إن التبكير بالتنافس يؤدي إلى إهمال المدربين لتنفيذ البرامج الموضوعة للناشئين والتي تهدف في مجملها إلى اكتسابهم أساسيات الأداء في الرياضة التي يمارسونها.[5]

ويتبن أن تأثير المواقف التنافسية على الناشئين مرتبط أساسا بشدة الضغوط المصاحبة لها وكذا خبرات النجاح والفشل المترتبة عنها، هذان العاملان قد يكون لهما انعكاسات خطيرة على الناشئين من النواحي النفسية والسلوكية، وهو ما يلزم الرعاية والمتابعة الدائمة لهم من طرف قيادات وأطر تربوية متخصصة حتى تعود المنافسة الرياضية على هؤلاء الناشئين بالفائدة وتكون أداة في سبيل التنمية الإيجابية لسماتهم النفسية وقيمهم الأخلاقية.

---

[1] محمود عبد الفتاح عدنان، مرجع سبق ذكره، ص424.

[2] أسامة كمال راتب، الإعداد النفسي للناشئين، مرجع سابق، ص53.

[3] المرجع السابق، ص48.

[4]- Richard cox, psychologie du sport1ère ed ; bruxelles : éd deboeok,2005, p 97.

[5]– مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص28.

5-1- دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

للدفاعية أهمية في حياة الإنسان، إذ لا يوجد سلوك يخلو من الدوافع سوى الأفعال اللاإرادية، وذلك لأن الفرد لا ينشط إلا وهو في حالة احتياج وحينئذ يبحث عن الوسائل والأهداف التي تلبي له هذه الحاجة.

ويؤكد كل من "محمد علاوي" و "سوزان" أن للدوافع دور هام في ممارسة النشاط الرياضي، وإن كانت تختلف من فرد لآخر، لذا فإنه يجب استشارة الدافعية لدى الأفراد لممارسة النشاط الرياضي وفقا لحاجاتهم ويرى "فرنان لاندري"Fernand Landry أن أهم دوافع ممارسة الفرد للنشاط الرياضي هي :

- الرغبة في التنمية البدنية وفي تنمية الخبرات التربوية لدى كل من الأطفال والبالغين.
- الميل إلى تعويض ظاهرة نقص حركة الإنسان والتي فرصتها حياة الميكنة في المجتمع المعاصر.
- الرغبة في معالجة بعض الأمراض لدى كل من المرضى والمعاقين وكبار السن أو في الوقاية منها.
- الإصرار على الوقاية من البدانة ومن بعض الأمراض البدنية أو النفسية.
- الرغبة في مقاومة أعراض ومظاهر الشيخوخة والحفاظ على حياة أكثر شبابا وسعادة.
- الميل إلى اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية والثقافية.

كما يشير "سوران Seurin" إلى أن دوافع ممارسة النشء للنشاط الرياضي تتأثر بطبيعة الفرد وحاجاته وبطبيعة المجتمع وثقافته، إلا أنه حدد الدوافع التالية :

- المحافظة على الحالة الصحية للفرد والعمل على تطويرها.
- الحاجة إلى النشاط البدني في عالم يتميز بالميكنة ويؤدي إلى حياة لا تتميز بالحركة.
- الحاجة إلى الترويح، والحاجة إلى الاسترخاء، وتهدئة الأعصاب وذلك للتخلص من مشاغل وتوترات الحياة اليومية[1].
- الحاجة إلى التواصل مع الآخرين وذلك في عالم أصبح الفرد فيه منعزلا داخل الجماعة.
- الحاجة إلى العودة الطبيعة في عالم يتسم بأنه عالم صناعي تسوده حياة اصطناعية غير طبيعية.
- تأكيد وإثبات الذات واستكشاف الفرد لقدرات واستعدادات جسمه.
- إشباع التذوق الفني والجمالي.
- إشباع الميل إلى اللقب التنافسي.

بينما أوضحت نتائج دراسة "بويه Bouet" أن أهم دوافع الفرد لممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي :

---

[1] محمد الحماحمي : الرياضة للجميع، الفلسفة والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 38-39.

- الحاجة إلى الحركة أو الحاجة إلى استهلاك الطاقة أو الحاجة إلى المهارة.
- تأكيد الذات أو الحاجة لأن يكون معروفا من الآخرين.
- البحث عن المكافأة أو لتحقيق الذات على المستوى البدني أو المستوى الاجتماعي، حيث لا تسمح الحياة اليومية للفرد بتحقيق ذلك.
- الاتجاه الاجتماعي أو الحاجة إلى الانتماء للجماعة أو لهيئة ما.
- التنافس أو الحاجة إلى التنافس مع الذات أو مع الآخرين.
- الرغبة في الفوز أو تحقيق النجاح.
- الطموح إلى أن يكون الفرد بطلا.
- المخاطرة لاستكشاف الحدود البدنية والنفسية للفرد.

1-6- الخصائص النفسية للنشاط الرياضي :

تتميز ممارسة النشاط الرياضي عن غيره من الأنشطة الأخرى على أنه متعدد المهام والأدوار، حسب احتياجات الفرد، وتتميز خصائصه في النقاط التالية:

- تعتبر المنافسة المحور الرئيسي للنشاط الرياضي، يحاول فيها اللاعب الرياضي الوصول إلى أعلى مستوى.
- ينعكس أثر النشاط الرياضي في الأسلوب الرياضي لحياته اليومية [1]، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، تتطلب من الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية وغيرها بصورة معينة تسهم في رفع المستوى الرياضي للاعب إلى أقصى درجة ممكنة[2].
- إن أي نشاط يقوم به الإنسان، ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يسهم النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي.
- يتم النشاط الرياضي وفقا لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط، ويجب احترامها والسلوك طبقا لها.
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح والفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.

---

[1] رمضان ياسين : علم النفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص 59.

[2] محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص 22.

- يتطلب النشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية، نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي، مثل: تنظيم النوم، التغذية — الجنس، تجنب التدخين.
- غالبا ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.
- يعتبر النشاط الرياض محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي العقلية البدنية، الاجتماعية والنفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل أن الرياضة فائز ومهزوم، لذا يجب أن لا يوجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم[1].

1-7- الأهداف العامة للنشاط الرياضي :

هدف التنمية البدنية : يعتبر هدف النشاط الرياضي الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للفرد، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي حيث يعمل على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء الوظائف وصيانتها.

وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على حقيقة مؤكدة، والتي تشير إلى أن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضفي الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويجعل أداءه أفضل، من خلال تكيف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة[2].

وذكرت "ويست بوتشر" أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط الرياضي عملا يوميا منتظما بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية[3].

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية لأن فوائد الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية فقط، فآثار ذلك ينعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه وهذا من خلال تضمين برامجه الأنشطة الحركية كالألعاب، والجمباز وغيرها التي

---

[1] رمضان ياسين : علم الفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص 59.

[2] أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص 129-130.

[3] مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون : مدخل التربية الرياضية، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002 ، ص 43.

تشمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بحيث تحدث تأثيرا نشطا وفاعلا على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاية[1].

ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل في :

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

1-7-1- هدف التنمية المعرفية:

تعتبر الحركة في النشاط الرياضي أحد أهم المصادر المعرفية خصوصا في مراحل الطفولة من حيث أنها تنمي القدرة على الملاحظة والابتكار، وتسهم في التعقل السلوكي، ويكون أقدر على حل المشكلات، وإصدار الأحكام والتحاليل، كما يساهم النشاط الرياضي في إثراء التعليم في المواد الدراسية الأخرى غير الرياضية من حيث إدراك

العلاقات الفرعية، والكتابة والحساب، وهذا ما أكده "بياجيه Piaget" من أن السلوك الحركي أساس للتنمية العقلية بما ذلك عمليات التفكير ذاتها في مراحل الطفولة المبكرة[2].

1-7-2- هدف التنمية النفسية :

في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة "أوجليفي تتكو Ogilive Tutko" على خمسة عشر ألف من الرياضيين، أوضحت أن ممارسة النشاط الرياضي تأثيرات نفسية والمتمثلة فيما يلي :

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل :

الثقة النفس، الاتزان، التحكم في النفس، انخفاض التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية.

---

[1] أمين أنور الخولي : مرجع ذكر سابقا ، ص 130.

[2] مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون : مدخل التربية الرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص 44-45.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر النشاط الرياضي في إتاحة فرص المتعة والبهجة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغوط، ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب تتيح فرصا للفرد للتعبير عن نفسه[1].

1-7-2-1- تحقيق الذات عبر النشاط الحركي :

يتيح النشاط الرياضي قدرا من تحقيق الذات وتأكيدها من خلال الأنشطة المتنوعة المتباينة، لدى الأفراد وهذا بما يناسب مختلف القدرات والمهارات والمعارف والاهتمامات، بل وحتى المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

فقد أظهرت نتائج دراسات قام بها "مورجان Morgan" (1989) العلاقة الإيجابية في اللياقة البدنية وزيادة تقدير الذات.

وهذا ما أكدته دراسات "واتسون وجونسون Watson, Johnson" أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات لديهم [2]. وفي هذا أوضح "زيون Zion" أن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطا وثيقا بثقته بنفسه، وهو ما أكده "أسامة راتب" بوجود ارتباط عال بين اللياقة الحركية ومفهوم الذات.

1-7-2-2- النشاط الرياضي لخفض القلق والتوتر: لقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث لمعرفة تأثير النشاط الرياضي على خفض القلق والتوتر، كدراسة "باهرك Bahreke" و"مورجان Morgan" (1978)، حيث أظهرت النتائج أن خفض القلق يحدث فقط عندما يؤدي التمرين البدني بمعدل 70% من أقصى معدل نبض القلب.

وأوضحت نتائج دراسة "دي فاريز De Varies" (1981) إلى وجود نقص واضح في مستويات التوتر العضلي العصبي بعد أداء التمرين البدني مباشرة.

كما أظهرت دراسة "راجين Ragin" و"مورجان Morgan"(1987) أن فترة التهدئة بعد أداء التمرين البدني لحالة القلق امتدت حوالي ساعتين، بينما أفراد عينة المجموعة الضابطة الذين حصلوا على قسط من الراحة لم تتجاوز30 دقيقة.

---

[1] أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص 166.

[2] مرجع سابق، ص 168.

1-7-2-3- تأثير النشاط الرياضي على الاكتئاب :

إن نتائج دراسات قام بها "مورجان Morgan" (1980) بينت تأثير النشاط البدني على الاكتئاب عندما قام بمتابعة ثلاثة مجموعات من الرجال متوسطي الأعمار اشتركوا في برنامج تدريب متنوع لمدة 6 أسابيع وبمقارنتهم بمجموعة ضابطة لم تمارس برنامج تدريب بدني تبين أن المجموعات التي خضعت للتدريب البدني أكثر لياقة بدنية، كما أن الأشخاص الذين لديهم اكتئاب إكلينيكي أظهر انخفاضا واضحا لمستويات الاكتئاب بعد التدريب وهذا ما أكدته عدة دراسات من بينها دراسة "نورث North" وزملائه (1990) بأن النشاط الرياضي يعتبر أفضل العوامل المساعدة لتخفيف الاكتئاب للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الإكلينيكي.

1-7-3- هدف التنمية الاجتماعية:

تتيح الأنشطة الرياضية مناخا اجتماعيا ثريا بالتفاعلات الاجتماعية وتكسب الممارس قيما وخبرات وحصائل اجتماعية إيجابية والتي منها التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع المجتمع، كما يتيح النشاط الرياضي القيم الاجتماعية كالمشاركة الإيجابية التي تنمي المكانة الاجتماعية والتي تتطلب الانضباط الذاتي، والتعود على القيادة والتبعية، والروح الرياضية والتعاون، كما يساعد على إتاحة حدوث المتعة من خلال الجماعة مع توفر تنمية الذات المنفردة، ويتيح متنفسا للطاقات مقبول اجتماعيا.

ويساعد النشاط الرياضي على التكيف الاجتماعي من منطلق إتاحة فرص غنية للتعرف على قم المجتمع ومعاييره، ونظمه، وذلك ما أكدته الكثير من الدراسات، ومن بينها دراسة "أولسون Olson" التجريبية على أطفال المرحلة الابتدائية، أوضحت النتائج أكثر برنامج رياضي على تحسين المهارات الحركية، وعلى التكيف الاجتماعي للأطفال.

وأوضحت نتائج دراسة "ليمان، ورويتي Lymen, Witty" أن أوجه النشاط الذي يقبل عليه الأفراد إنما تشكل أساس التفاعل الاجتماعي لهم، وهذا ما أكدته دراسات عديدة، كدراسة "كوثر رواش" (1985)، ودراسة "نبيلة منصور" (1979) من تحسين التكيف الاجتماعي للتلاميذ كنتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي[1].

كما أن هناك بعض الجوانب الاجتماعية والخبرات التي يمكن أن يتعلمها الفرد بشكل غير مباشر والذي أطلق عليها "إيجلستون Eggleston" بالمنهج الخفي، كتقبل قيم الآخرين واحترامها، التسامح

---

[1] مكارم حلمي أبوهرجة وآخرون : مدخل التربية الرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص 45-46.

حيال الأمور السلبية في الحياة، والتعامل مع السآمة والملل، تقبل التصنيف الطبقي الهرمي الموجود بالمجتمع وتنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي عن طريق تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي واتخاذ القرار الجماعة وكيفية التوفيق في حل المشكلات[1].

1-7-4- الأهداف الثقافية:

وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية :

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال النشاط الرياضي.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية النشاط الرياضي في الحياة العصرية.
- التعرف على العديد من الأنشطة الرياضية واستعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع.
- إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة النشاط الرياضي.
- تعلم الفرد الممارس للنشاط الرياضي لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.
- فهم أكثر للبيئة المحيطة بالفرد.

1-7-5- الأهداف الاقتصادية:

وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للنشاط الرياضي وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين للنشاط الرياضي.
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما يسهم به النشاط الرياضي في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة
- أو بالتوتر النفسي أو العصبي.

---

[1] أمين أنور الخولي : مرجع ذكر سابقا، ص 171.

- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد، وذلك بفضل استثمار أوقات الفراغ للمشاركة في الأنشطة الرياضية وأثر ذلك على الإنتاج[1].

1-7-6- أهداف الوقاية من المدنية الحديثة:

وهي الأهداف التي ترمي إلى مساعدة الأفراد الممارسين بانتظام للنشاط الرياضي على مقاومة الآثار السلبية للمدنية الحديثة، تشمل أهم الأهداف التالية:

- التغلب على ظاهرة نقص الحركة.
- الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد.
- التغلب على الأسلوب النمطي للحياة والمفروض من قبل المجتمع الصناعي.
- بعث التفاؤل وزيادة الشعور بالإقبال على الحياة بسعادة وبهجة.
- زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية في الحياة[2].

1-8- أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية :

إن من أهداف المؤسسات التعليمية، هو إعداد الفرد ليكون عنصرا إيجابيا يستطيع أن يتكيف مع متطلبات العصر الحديث بإيجابياته وسلبياته، وهذا يتطلب اكتسابه للمهارات الحياتية الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة، وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والمهارات العملية.

وبما أن النشاط البدني الرياضي التعليمي المبني على استراتيجيات علمية حديثة يسهم في تحسين صحة الأفراد كحاجة من حاجاتهم وحاجات المجتمع، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام والمنافسة الشريفة في أثناء اللعب، وتنمية مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية والمهارات الشخصية التي تساعدهم على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، والتفكير الناقد والإبداعي والاتصال الفعال، وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الآخرين واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بما يتناسب مع روح العصر.

وفي هذا الصدد يؤكد كل من "أندرسون Anderson" (1997) و"ليكر Laker" (2000) أن اكتساب المهارات الحياتية التي تؤدي إلى اتخاذ الجسد مع الفكر يتم من خلال الأنشطة الرياضية[1].

---

1 محمد الحماحمي : الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، مرجع ذكر سابقا، ص 36.

2 نفس المرجع السابق، ص 37.

ويشير "جوداس وآخرون Goudas et AL" (2006) أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية وذلك لعدة أسباب أهمها :

1 إن طرق تدريس المهارات الحياتية ومهارات النشاط الرياضي متشابهة وذلك من خلال المنطق العلمي الصحيح والتدريب الفني الجاد وهو ما يقود إلى سرعة تعلم المهارة في كل من المجهود العقلي والبدني.

2 إن العديد من المهارات التي تم تعلمها من خلال النشاط البدني الرياضي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي، وأخيرا تقبل النتائج والفائدة من ذلك وغيرها من المهارات الحياتية.

3 إن النشاط الرياضي هو نشاط عام معروف ومنتشر في جميع المجتمعات وأن معظم الطلاب مطلعين عليه[2].

ويؤكد "جوداس Goudas" أن النشاط البدني والرياضي له إمكانية تأثير مهم في الصحة العامة وأن التدريب على المهارات الحياتية يمكن أن ينجز بشكل فعال من خلال ممارسة النشاط الرياضي، حيث يعتبر من أكثر التخصصات خصوبة وسهولة في اكتساب الأفراد المهارات الحياتية المتنوعة بشقيها العملي والذهني، فالمهارات الرياضية وأجواء المنافسات في دروس النشاط البدني والرياضي تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية، النفسية والاجتماعية وأيضا المهارات التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع والمحيط.

---

[1] حسن عمر سعيد السوطري : مرجع ذكر سابقا، ص 60.

[2] - Goudas, Marios, Dermit Zaki, Leondari, Alggeliki and Danish : "The Effectivens of Teaching a life Program in a Physical Education Context European Journal of Psychology of education, N 4, P. 429-430.

1-9-الالتزام الرياضي :

1-9-1-تعريف الالتزام :

يعرفه wood 1987 – kobasa 1979 على أنه ميل للمشاركة والانشغال بالعمل ، والمواجهة بنجاح ، والمشاركة والاندماج في النشاطات المستمرة ، وليس الشعور بالاختلاف والعزلة وعدم وجود الأهداف [1]

وعرفه **كوباسا** (Kobasa 1983) بأنه شعور شخص ما اتجاه العمل والعائلة والتعامل الاجتماعي ، وأضاف أن الأشخاص الذين يملكون القدرة على وضع أهدافهم وإدراك قيمهم الشخصية يعكسون نوعا من الالتزام [2]. وكذلك عرف كل من " **مكنيل و كوزما وستونز و حنا" hannah , & stones, kozma , Mcneil** (**1986**) بأنه الاتجاه والميل في النشاطات الايجابية وليس الشعور بشكل مختلف أو الشعور بالعزلة ، وأن الأشخاص الذين تم وصفهم على أنهم ملتزمون عادة ما يكون لديهم القدرة على وضع الأهداف لأنفسهم والتعرف على قيمهم الشخصية [3].

1-9-2-الالتزام الرياضي :

يعتبر الالتزام الرياضي من المفاهيم الهامة في مجال علم النفس الرياضي ، نظرا لأنه يصف العوامل المختلفة التي تساعد على إيضاح أسباب إصرار الأفراد على استمرار ،اشتراكهم في البرامج الرياضية النظرية والعملية المختلفة .حيث يعمل الالتزام كقوة دافعة تحفز وتعزز الالتزام بهذه البرامج ، ويتضح هذا من مفهوم الالتزام الرياضي الذي يعتبر بناء نفسي يمثل الرغبة والإصرار للاستمرار في الاشتراك الرياضي [4].

وهو مفهوم يصف الحالة النفسية لتعلق الرياضيين والأفراد باشتراكهم في البرامج الرياضية . وهذه الحالة للتعلق بهذه البرامج والأنشطة المختلفة،تعكس القوة الدافعة لاستمرار الالتزام،وبالتالي توضح أهمية الدعم النفسي للإصرار

ويركز مفهوم الالتزام الرياضي على إدراكات الفرد التي تشكل التزامه الشخصي بالبرنامج ، ومن ثم نتوقع أن يكون للالتزام الرياضي تأثير دال على إصرار الفرد على مواصلة الاستمرار في البرنامج الرياضي.

---

[1] - Kobosa :Wood ,C.Buffer of hardiness .Anintreview with susan.. 1987.V4(n1):p37.

[2] -Kobasa , S.C : type Aand hardiness .journal of behavioral medicine .1983.6:p.p : 28-31.

[3] -Mcneil ,k, kozma ,A stones,M. J. & Hannah,E : Measurement of psychological hardiness in older adults. Canadian journal of aging(1) . 1986 .p.p 43-48.

[4]- صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والإرشاد – القياس)، ط 1 ، الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث ، 2004 ، ص177.

كما يمكن قياس الالتزام الرياضي وتقييمه لمستويات مختلفة من الالتزام مثل ، الالتزام لفريق معين ، أو الالتزام لرياضة معينة ، أو الالتزام للرياضة عموما. وبسبب ذلك لابد أن يكون لدى الأفراد أو الرياضيين نقطة مرجعية واضحة يرجعون إليها لتقييم أفكارهم ومشاعرهم. وهذه النقطة المرجعية تتمثل في ارتباط تعريف الالتزام بنوع البرنامج خلال الفترة التي يطبق فيها هذا البرنامج عليهم. هذا التوجه يعطي الفرصة لتركيز فكر الأفراد أو الرياضيين المشتركين في البرنامج على الخبرة الشائعة للهدف من اشتراكهم الحالي في البرنامج ، ليصفوا أفكارهم ومشاعرهم وهم يقرروا كيف سيستمرون في البرنامج. كما أن الالتزام الرياضي يمكن توقع اختلافه الكبير داخل الأفراد اعتمادا على مستوى هدف الاشتراك. فعلى سبيل المثال ، لاعبا قد يكون ملزما جدا بلعب كرة السلة ، ولكنه لا يلتزم مطلقا ببرنامج معين لكرة السلة. وذلك فان الاهتمام الخاص بفحص التزام الأفراد لا بد أن يهتم بتحديد المستوى المناسب للقياس ، هل هو قياس الالتزام لبرنامج معين ، أم لفريق معين. هذا إلى جانب ضرورة تسمية كل عامل من عوامل مفهوم الالتزام الرياضي ، لإيضاح الحالة السببية التي يندرج تحتها والتي غالبا ما تسبق التزام الفرد بالبرنامج.

مما سبق يمكن اعتبار الالتزام الرياضي على أنه عامل وميزة مهمة لأنها تظهر اتجاه الرياضي وميله نحو البرنامج التدريبي ، كما يمثل القوة الدافعة لدى الرياضي للإصرار والاستمرار في الاشتراك في البرامج الرياضة التي تستلزم بدل بدني وعقلي بما يناسب النشاط الممارس .

1-9-3-أهمية الالتزام الرياضي :

إن أهمية الالتزام الرياضي تكمن في معرفة المدرب أو المربي على العوامل التي تدفع الأفراد نحو الالتزام بالبرامج الرياضية المختلفة ، ونظرا لأن هذه المعرفة سوف تساعدهم في مجال عملهم المهني على فهم أفضل لدافعية إصرار هؤلاء الأفراد ، وبالتالي إمكانية التعامل مع مشكلات الدافعية التي تواجههم بالحلول العلمية الفعالة.

من هنا برزت ضرورة التعرف على النموذج الخاص بعوامل الالتزام في المجال الرياضي ، كي تكون هناك فرصة أكبر للتبصر ومعرفة القوى الدافعة خلف استمرار اشتراك الأفراد في هذه البرامج الرياضية .حيث يعكس مفهوم الالتزام الرياضي ، توضيح العوامل التي تدفع الرياضيين إلى الإصرار على استمرار اشتراكهم في هذه البرامج التي تستلزم بذل الجهد البدني والعقلي ، وذلك ما يسمى بالالتزام تحت ظروف الشدة .هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى التعرف على طبيعة عملية قياس الالتزام الرياضي .[1]

1-9-4-أسباب استخدام بناء الالتزام الرياضي :

[1] – صدقي نورالدين محمد : : علم نفس الرياضة ، مرجع ذكر سابقا ، ص: 178

1- إن الالتزام يعكس ويصف العوامل التي توضح لماذا يصر الأفراد على الاستمرار داخل البرامج والأنشطة المختلفة ؟ .هذا يوضح أن مفهوم الالتزام وعوامله تتفق وطبيعة البرامج الرياضية التي تستلزم توافر قوة دافعة لتدعيم إصرار استمرار الأفراد داخل هذه البرامج نظرا لما تتطلبه من بذل الجهد .

2- ان مفهوم الالتزام يمكن تعريفه بوضوح ، حيث نهتم به كقوة دافعة لتحفيز وتعزيز استمرار الفرد في البرنامج الذي يلتحق به ، وكذا يعرف الالتزام على نحو خاص " كحالة نفسية عامة ".

3- إمكانية تحديد وتعريف عوامل الالتزام الفرعية ، ومدى تأثيرها على مستوى الالتزام الكلي لدى الفرد ، ويتفق هذا مع طبيعة البرامج الرياضية النظرية والعملية التي تستلزم التعرف على العوامل التي تقدم فهما أفضل لدافعية استمرار اشتراك الأفراد بها .

4- اعتماد الالتزام على " الحالات السببية " التي تسبب التزام الأفراد بالبرامج ، وهي تشمل كلا من مشاعر الجاذبية ، وإدراك استمرار الالتزام .وهذه الحالات يوجد ما يقابلها في المجال الرياضي مثل متغير الاستمتاع الرياضي .

5- إن طبيعة الالتزام توضح أن الفرد يكون ملتزما بالاستمرار في البرنامج الرياضي لسببين :

- لأنه يريد الإصرار على المحاولة لتحقيق أهدافه .
- لأنه يعلم أن توقفه عن الاستمرار بالبرنامج سوف يوقف تحقيق أهدافه.

ويتفق هذا وطبيعة المجال الرياضي العملي والنظري ، حيث تمثل المحاولة طريقا أساسيا لاكتساب الخبرة ، بل هي الطريق الأساسي لبذل الجهد لاكتشاف الفرد قدراته ، والإصرار على المحاولة لتطوير المستوى ، وتحقيق الإتقان، كما أن بناء الأهداف النوعية يمثل مناخا جيدا في المجال الرياضي ، لإثارة التحدي وحشد الطاقة، والتي لا يمكن تحقيق استمرار لها دون التزام.

6- إن هذا الايضاح والتفسير السابق للالتزام ، والذي يقوم على وصف مبني على التجربة العملية في مجال العمل وغيره من المجالات المماثلة لا شك أنه يتيح الفرصة لبناء نموذج بغرض الطبيعة الخاصة للالتزام في المجال الرياضي. [1]

1-9-5-الحالات السببية للالتزام :

يتفق علماء النفس الرياضي على أن الالتزام يشير إلى نوعين رئيسيين من الحالات التي تسبب الالتزام بالبرامج المختلفة، والتي تعمل كمحددات تساعد على زيادة إصرار الطلاب، والأفراد، على الالتزام بالاستمرار الجاد في البرامج الدراسية الرياضية ، وبرامج الأنشطة الرياضية، التي يلتحقون بها وهما :

---

[1] - صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والارشاد – القياس)، مرجع ذكر سابقا ،ص: 178-179.

1- النوع الأول يسمى "الجاذبية "

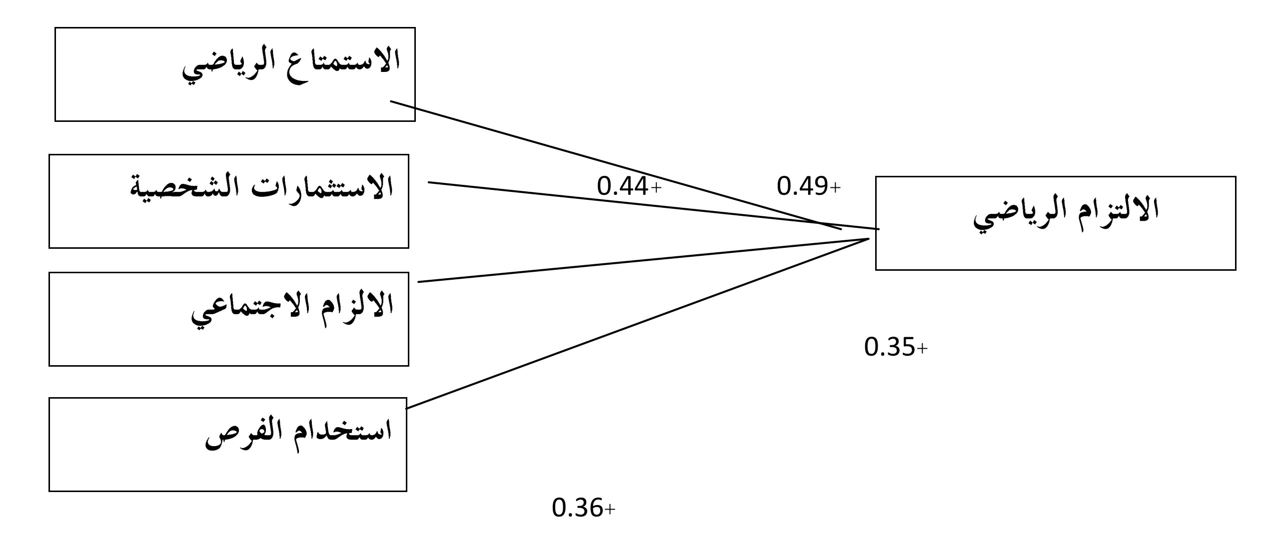
وتشير هذه الجاذبية إلى الدرجة التي تكون عليها العلاقة بين الفرد والبرنامج الرياضي جذابة، ويستدل على هذه الجاذبية باصطلاحات مثل : الرضا ، الحب، الرغبة .

2- النوع الثاني يسمى " ضبط القوى "

وهذا النوع من الحالات السببية يأخذ بعين الاعتبار ضبط قوى أو خواص البيئة البدنية أو الاجتماعية أو النفسية ، التي تقود الفرد الملتحق بالبرنامج إلى إصراره على استمرار اشتراكه بالبرنامج. ويوضح ضرورة ضبط هذه القوى تأثر التزام الفرد بالتوقعات أو المعايير الاجتماعية من قبل المدرب ، أو المربي أو الوالدين ، أو الأصدقاء ذوي الأهمية بالنسبة له، والتي تشكل ضغطا يدفعه إلى ضرورة الالتزام بدرجة أكبر ليتجنب العواقب السلبية إذا توقف استمراره بالبرنامج، خاصة وأنه يدرك أنه يستفيد من خبرة الذين يتولون لإعداده وتدريبه بالبرنامج. كما يتأثر التزام الفرد أيضا بمدى استفادته من الاستثمارات الشخصية التي توضع داخل البرنامج، والتي لا يمكن استرداد خسارتها ، إذا توقف استمرار اشتراكه بالبرنامج مثل الوقت ، الجهد ، المال ، وتعلم المهارات الرياضية واتقانها، وتطوير مستوى الصفات البدنية لديه. ولهذا يصبح الأفراد أكثر تعلقا نفسيا بالبرنامج طالما أنهم يضعون أو يخصصون مصادر استثمار أكثر لاستمرار اشتراكهم بالبرنامج. ولعل هذا يشير إلى ضرورة ضبط هذه القوى وتوظيفها لضمان التزام الفرد.

1-9-6-عوامل نموذج الالتزام الرياضي :

إن مستوى تسجيل الفرد للالتزام يعكس ويظهر اندماج تأثير كل العوامل التي تؤثر عليه مثل عامل المعايير الاجتماعية ، وعامل الاستثمار وغيرها من العوامل . وبالرغم من تأثير هذه العوامل على مستوى التزام الفرد في نفس الوقت ، لإلا أنها تختلف في مدى تأثيرها ، وهذا يوضح أنه يمكن قياس تأثير كل عامل على حدى ، وتقييم علاقته بالالتزام الكلي للفرد المشترك بالبرنامج. كما ساعد أيضا هذين النوعين للحالات السببية وهما " الجاذبية وضبط القوى " إلى ضرورة البحث عن العوامل التي تمثل كلا منها في المجال الرياضي ، لتكوين نموذج الالتزام الرياضي والذي يوضحه الشكل رقم () ، فوجد أن مفهوم الجاذبية يمثله في النموذج عامل الاستمتاع الرياضي وهو عامل هام لأنه يعتبر عامل جاذبية أساسي للفرد الرياضي ، أو الطالب الرياضي لأنه يمثل مفتاح الدافعية في المجال الرياضي أو المجال الدراسي الرياضي . بينما وجد أن المفهوم الثاني وهو " ضبط القوى " يمكن تمثيله في النموذج بثلاثة عوامل هي:



الشكل رقم (01) نموذج الالتزام الرياضي

ويوضح الشكل رقم (01) مفهوم الالتزام الرياضي ، وأبعاده أو عوامله الأربعة :(بعد الاستمتاع الرياضي – بعد الاستثمارات الشخصية – بعد الإلزام الاجتماعي – وبعد استخدام الفرص) كما يوضح الشكل وجود علامات موجبة (+) بين هذه الأبعاد وبعد الالتزام الرياضي الذي يشير إلى الالتزام الكلي لدى الفرد. والعلامة الموجبة (+) موجودة في هذا الرسم التخطيطي ليتصف بدقة اتجاه تأثير كل بعد على مفهوم الالتزام الرياضي . كما توضح العلاقة الموجبة أيضا أن هذا البعد يشجع الفرد على مستوى أعلى للالتزام ، فضلا عن أنها تشير أيضا إلى الضغط الذي يكون متوقعا لزيادة الالتزام لدى الفرد .

وأيضا يوضح الشكل رقم (01) كذلك وجود علاقات موجبة دالة عند مستوى 0.05 بين الأبعاد الأربعة السابقة التي تتنبأ بالالتزام لدى الفرد ، وبعد الالتزام الرياضي الذي يعتبر بعدا محكيا لهذه الأبعاد الأربعة.

1-9-6-1-تعريف عوامل الالتزام:

في نموذج الالتزام الرياضي الشكل رقم (01) أربعة عوامل فرضت لتكون مفهوم الالتزام ، الذي يعكس نوعين من الحالات السببية . وهذه العوامل الأربعة قد تكون مترابطة داخليا بدرجات مختلفة خلال عملياتها السببية التي ترجع إلى هذين النوعين من الحالات السببية ، النوع الأول ويسمى بالجاذبية ، وهو الذي يعبر عن الدرجة التي تكون عليها العلاقة بين الفرد والبرنامج جذابة، ويمثل هذه الحالة في نموذج الالتزام الرياضي عامل " الاستمتاع الرياضي " .والنوع الثاني لهذه الحالات السببية يسمى "ضبط القوى " وهو الذي يهتم بضبط قوى وخواص البيئة الاجتماعية أو البدنية أو النفسية التي تؤثر على التزام الفرد بالبرنامج مثل التوقعات الاجتماعية من المدرب أو الوالدين ، وغيرها . ويمثلها في نفس الشكل كل من عامل الاستثمارات الشخصية- عامل الإلزام الاجتماعي – وعامل استخدام الفرص ،وهذه العمليات السببية هي

التي تؤسس وتحافظ على عمل الحالات السببية للالتزام . ونظرا لأهمية هذه العوامل في التأثير على التزام الفرد سوف نوضح مكوناتها فيما يلي :

1- عامل الاستمتاع الرياضي :

يعرف بأنه الاستجابة الانفعالية (الوجدانية)الايجابية للخبرة الرياضية التي تعكس المشاعر العامة مثل :الرضا ، السعادة ، الاستمتاع ، الحب ، السرور .وتعريف الاستمتاع على هذا النحو يبدو أكثر تحديدا لوضوح مكوناته المختلفة ، ولا شك أن استخدام الاستمتاع كعامل جذب للأفراد في المجال الرياضي ، يمكننا من التحكم في استمرار الالتزام خلال استمرار الخبرة الانفعالية لاستمتاع الأفراد.خاصة وأنه يمثل مفتاح الدافعية التي تدفع الأفراد للالتزام في المجال الرياضي ، ولذا فان نقصه يكون سببا فعالا لابتعاد الأفراد عن الاشتراك الرياضي .ولذا فالرياضيين الناشئين سجلوا علاقة ايجابية بين الاستمتاع ورغبتهم في بذل الجهد والإصرار في رياضتهم. ولذلك فتسجيل الأفراد لدرجات استمتاع عالية ، يتوقع ارتباطها بتسجيلهم لدرجات التزام أعلى للبرنامج الذي يشتركون فيه.

2- عامل الاستثمارات الشخصية :

يعرف بأنه المصادر التي توضع داخل البرنامج والتي لا تعيد توازن الفرد إذا توقف استمرار اشتراكه في البرنامج ، وعادة تكون هذه المصادر أشياء مثل (الوقت ، الجهد والمال) ، ولكن يجب ملاحظة أن مطالب أي برنامج خاص سوف تحدد الأنواع الخاصة من الاستثمارات التي تكون هامة للمشتركين في هذا البرنامج.

وتعتبر الاستثمارات وجه مفهوم ضمنيا للالتزام بأي برنامج رياضي مثل (تعلم المهارات ، أداء المهارات). ولأن هذه الاستثمارات لا يمكن استعادتها عند انتهاء الالتزام ، فان الأفراد يصبحون أكثر تعلقا نفسيا بالبرنامج طالما يخصصون مصادر أكثر لاشتراكهم به. ولذا فقد فرض أن الاستثمارات الشخصية الأكثر ستشجع على التزام الأفراد بدرجة أكبر.

3- عامل الإلزام الاجتماعي :

ويعرف بأنه التوقعات الاجتماعية التي تثير مشاعر الالتزام للاستمرار والتي تنتج من اعتقاد الفرد أنه سيكون ذو خبرة على أيدي الآخرين من ذوي الأهمية بالنسبة له، ولتجنب العواقب السلبية المترتبة على عدم الالتزام بالبرنامج ، ويعتمد هذا العامل على إحساس الضغط الذي يتكون لدى الفرد نتيجة التوقعات التي ينتظر الآخرين ذو الأهمية أن يحققها الفرد من اشتراكه في البرنامج . ولذا فمن المتوقع أن الضغط الأكثر الذي يدركه الفرد من الآخرين سوف يؤدي إلى التزام أكثر ، كالضغط من قبل المدرب ، أو الأستاذ ، أو الوالدين أو الأصدقاء .

4– عامل استخدام الفرص :

ويعرف بأنه الفرص الحقيقية المتوفرة بالبرنامج والتي تساعد على تطوير إمكانات الفرد ، وتتطلب الاستمرار في البرنامج كالسيطرة المهارية ، والفهم المعرفي ، الأستاذ ، زميل متميز ، الأوقات الجيدة ، ولقيمة هذه الفرص فمن المتوقع أن استخدام الأفراد لها بدرجات عالية ، سوف يرتبط بالتزام الأفراد بالبرنامج بدرجات أعلى.[1]

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي، أهميته، أهدافه من النواحي البدنية، النفسية والاجتماعية، مجالاته وخصائصه، وكذا علاقته بالمهارات الحياتية. ومن ثم يتضح لنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي ينعكس على حياة الأفراد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية فحسب، فأثار ذلك ينعكس على أعماله اليومية الروتينية، ومهام وظيفية أو مهنية، ووقت فراغه، وعليه على المؤسسات الرسمية وغير الرسمية من جامعات، ومدارس، ونوادي رياضية بجميع هيئاته ا أن تولي الاهتمام والعناية لهذا النشاط الفعال في تربية وإعداد الأجيال للحياة المستقبلية.

[1] – صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والإرشاد- – القياس)، مرجع ذكر سابقا ، ص:184-185.

الفصل الثاني:

المهارات الحياتية

تمهيد

1- تعريف المهارات الحياتية

2- مكونات المهارات الحياتية

3- مهارات الاتصال والتواصل

4- المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي

5- المهارات النفسية و الأخلاقية

6- مهارات التفكير والاكتشاف

7- المهارات البدنية والمهارية

-خلاصة الفصل

تمهيد:

إن التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل الذي تعايشه مجتمعاتنا المعاصرة، أوجد العديد من المشكلات التي تواجه الفرد عند تفاعله مع مواقف الحياة اليومية، والتي تستلزم اكتسابه مجموعة من المهارات الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة، والمتمثلة في المهارات الحياتية التي ترتبط بممارسة الأفراد في حياتهم اليومية، وبما أن الفرد يحيا في ظل شبكة من العلاقات التي تتضمن الوالدين، والإقران، الأقارب والمدربين ،فإنه يسعى إلى إقامة علاقات وثيقة معهم والحفاظ عليها ، من خلال اكتسابه للمهارات الاجتماعية و النفسية التي تعد من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة، والتي تتضمن مهارات اتصالية متنوعة تعمل على توحيد أواصل الصلة مع الآخرين، مما يعمل على تقليل المسافات النفسية بينهم. فضلا عن الاتصالات، وتفهم الآخرين، و مشاركتهم وجدانيا، وتقديم يد العون لهم، مما يضمن تجنب نشوء الصراعات معهم، وحلها إن حدثت بصورة فعالة، ومن ثم الشعور بفعالية الذاتية ليزيح التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة بطريقة أفضل.

2-1- مفهوم المهارات الحياتية :

تعرف المهارات الحياتية أنها السلوكات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارا ت المناسبة والصحيحة، وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس والغير، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير والابتكار[1].

يعرفها "ستان فورد" "Stan Ford" (2003) بأنها "المهارات أو المهمات التي تساعد الفرد على النجاح الوظيفي في مرحلة الرشد".

أما "بيلو Belo" (2004) فتحدد مفهوم المهارات الحياتية على أنه "مجموعة من القدرات يتملكها الفرد ويوظفها في مواقف حقيقية تساعده على التأقلم الإيجابي والتعامل مع متطلبات الحياة المعاصرة وتحدياتها".

وتعرف منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها "القدرات التي تمكن الأفراد من القيام بسلوك تكيفي وإيجابي يجعلهم قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها"[2].

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن المهارات الحياتية تتضمن قدرات عقلية وحسية وحركية من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدي أو تحقيق أهداف مرغوبة في مجالات حياته اليومية.

2-2- أهمية المهارات الحياتية:

نتيجة لما نشهده اليوم من نمو متسارع في التكنولوجيا وتزايد توظيفها في العملية التعلمية، أصبح لزاما لإمداد الفرد بالعلم الصحيح المرتبط باكتساب المهارات اللازمة لمعايشة الحياة على أساس علمي يساعده في الوصول إلى الهدف، خاصة وأن كثير من المواقف التي تصادق الفرد في حياته اليومية تتطلب مهارات تفكير أعمق مما يوجد في تفكيره الفطري، كما تتطلب عملية أعلى مما يمتلكه الفرد.

ومن هذا المنطلق تأتي أهمية المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى عنها للفرد ليس فقط لإشباع حاجاته الأساسية لمواصلة البقاء، ولكن أيضا من أجل استمرار التقدم وتطوير أساليب معيشة الحياة في المجتمع [3] حيث تكتسب المهارات الحياتية أهمية خاصة كونها تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد وإعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية، ليكون إنسانا مبدعا ومنتجا وفاعلا محليا وعالميا، قادرا على التنمية والتطوير وإحداث التغيير، فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في

---

[1] مريم السيد : حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 49 ديسمبر 2007، ص 110.

[2] حسن عمر سعيد السوطري : أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، دكتوراه في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2007، ص 54.

[3] تغريد عمران، رجاء الشناوي، عفاف صبحي : المهارات الحياتية، القاهرة :مكتبة زهراء الشرق ، ،ط1، 2001،ص 9-10.

فهم وإدراك الأفراد لأنفسهم ولقدراتهم من الأداءات العملية والعقلية التي يمارسونها لمواجهة متطلبات ومشكلات الحياة للوصول إلى الأهداف المرجوة[1].

وفي هذا الصدد أيضا يمكن إبراز أهمية المهارات الحياتية من خلال محاولة تحديد الحاجات الأساسية والدفاعية للفرد التي قام بها "ماسلو" والمتمثلة في الحاجات الفسيولوجية، والانتماء، وتحقيق الذات، والتي من خلالها يمكن تحليل العلاقات المتبادلة بين هذه الحاجات الأساسية للفرد والمهارات اللازمة لإشباعها بما يتيح فرص التطوير الجسماني والعقلي والاجتماعي الكامل للشخصية الإنسانية، وبما يؤكد على أهمية تنمية الفرد للمهارات مثل اتخاذ القرار، والمهارات المرتبطة بالاعتماد على الذات وتحقيق الهوية الثقافية والقومية، وإدراك الغاية من العمل ومن الحياة بما يحقق الكرامة الإنسانية.

ويؤكد "ألفين توفلر" على أهمية أن يتسلح جميع أفراد المجتمع بمهارات حياتية لا غنى عنها للتواصل الإنساني، والتكامل الاجتماعي ويرجع أهمية ذلك إلى توقعاته المستقبلية من صعوبات تواجه البشرية نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل وما يحدثه من صدمة في مستقبل البشر[2].

2-3- خصائص المهارات الحياتية:

تتحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعايشة الإنسان للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع وقد نجد تشابها في نوعية المهارات الحياتية في المجتمعات الإنسانية بصفة عامة بينما نجد اختلافا في نوعية بعض المهارات الحياتية الأخرى ويرجع هذا الاختلاف لطبيعة وخصائص المجتمع ودرجة تقدمه هذا بالإضافة إلى أن المهارات الحياتية اللازمة للفرد في مجتمع ما تختلف من فترة زمنية لأخرى نتيجة لاختلاف معطيات كل فترة في حياة المجتمعات وخلال مراحل تطورها وعلى هذا النحو فإن تصنيف المهارات الحياتية قد يأخذ منحى اجتماعي يرتبط بطبيعة المجتمع وخصائصه أو منحى إنساني يرتبط بالإنسان ومعايشته للحياة بصرف النظر عن المجتمع الذي يعيش فيه وفي ضوء ما سبق تحدد عمران وآخرون (2001) خصائص المهارات الحياتية على النحو التالي:

1. تتنوع وتشمل كل من الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها.
2. تختلف من مجتمع لآخر تبعا لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه وتختلف من فترة زمنية لأخرى.
3. تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر.
4. تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معايشة الحياة.

---

[1] حسن عمر سعيد السوطري : مرجع ذكر سابقا، ص 53.

[2] تغريد عمران وآخرون : المهارات الحياتية، مرجع ذكر سابقا، ص 13.

والمهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى للفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية تصنفها اليونيسيف (2005) إلى: مسؤولية المواطنة الشخصية والاجتماعية، مهارات الاتصال، حل المشكلات، صنع القرار، التفكير الناقد والإبداعي، التعاون والعمل الجماعي، القيادة، تقدير الذات والثقة بالنفس، مقاومة الضغوطات، التكيف مع الإجهاد والانفعالات، تقبل التنوع والاختلاف، حل الصراعات بطريقة بناءة. أما عمران وآخرون (2001) فتصنف المهارات الحياتية إلى:

أولا : مهارات ذهنية ومن أمثلتها: القراءة، الكتابة، الحساب، الاتصال، صناعة القرار، حل المشكلات، التخطيط لأداء الأعمال، إدارة الوقت والجهد، ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات، إدارة الموارد البشرية وغير البشرية، ممارسة التفكير الناقد، ممارسة التفكير الإبداعي، إدارة مواقف الصراع والتفاوض، إدارة مواقف الأزمات، إدارة اقتصاديات الفرد والأسرة.

ثانيا : مهارات عملية ومن أمثلتها نسوق ما يأتي: العناية الشخصية بأعضاء الجسم، العناية بالملبس، إعداد الملابس، إعداد الأطعمة، استخدام الأدوات والأجهزة، اختيار المسكن، ترتيب المسكن، العناية بالأثاث المنزلي، العناية بالأدوات الشخصية، حسن استخدام موارد البيئة وترشيد الاستهلاك.

2-4-أبعاد المهارات الحياتية:

تعد المهارات الحياتية مهارات متعددة الأبعاد، حيث تتضمن كل من البعد الحياتي المتضمن بداخله أيضا البعد الوظيفي على المدى البعيد، والبعد الشخصي والأسري، ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية التي تحقق مضمون الكفاية، وتتكامل هذه الأبعاد فيما بينها لتحقيق أشمل منظومة لمفهوم المهارات الحياتية والذي ينظر إليه على أنه مزيجا من المعارف والمهارات المتعددة المتصلة بعضها ببعض.ومن هذا فإنه يتوقع أن يمتلك الفرد للكفايات التالية :

2-4-1- كفايات البعد الحياتي الوظيفي:

ويتضمن هذا البعد الكفايات التي ترقى بثقافة الفرد نحو امتلاك المعارف والمهارات والقدرات التي تؤهله للتعامل مع متطلبات الحياة المختلفة التي ضمنها مستقبله التعليمي والمهني، ويتضمن هذا البعد امتلاك الفرد للكفايات التالية:

1 -اكتساب ثقافة معرفية متنوعة حول التفاوض وإدارة المشكلات.

2 -إتقان مهارات الاتصال المختلفة وتطبيقاتها تطبيقا صحيحا.

3 -اكتساب القدرة على تحديد الاحتياجات الحقيقية من واقع الرسائل اللفظية وغير اللفظية.

4 -اكتساب مهارات التواصل الاجتماعي والتغلب على حواجز الاتصال المختلفة.

5 -امتلاك القدرات التي تؤهله لوضع أهداف لمستقبله العلمي والمهني.

6 -زيادة الحصيلة المعرفية :

-الوعي بالمسؤوليات المواطنة وممارستها بفاعلية.

-الوعي بالطرق المختلفة لممارسة حقوق الإنسان.

-اكتساب مهارات التعلم الذاتي والتعلم الجماعي.

-اكتساب مهارات المشاركة في صناعة القرارات المتعلقة بمستقبله العلمي والوظيفي.

2-4-2- كفايات البعد الشخصي والأسري:

ويشمل هذا البعد على الكفايات التي تتعلق ببعض الجوانب الشخصية والاجتماعية للفرد، التي تمثل سلوكه واتجاهاته، والتي تساعده في اكتمال النمو المهني للتعامل مع أجواء الحياة المختلفة (تعليم - عمل - علاقات أسرية) بإيجابية، ويتضمن هذا البعد امتلاك الفرد الكفايات التالية :

1- اكتساب بعض المهارات الشخصية مثل: التنبؤ بالمخاطر والثواب، صنع واتخاذ القرار، بناء تصور مفاهيمي للمشكلات وحلولها العلمية، و صناعة أهداف شخصية محددة.

2- اكتساب مهارات متنوعة مثل: التعريف بالنفس، والتعريف بالآخرين، التحكم في النفس عند الغضب، في العلاقات العامة والتعامل مع الناس وكسب الآخرين.

3- اكتساب ثقافة إقامة العلاقات الأسرية وفق الأسس الصحيحة.

4- اكتساب مهارات إدارة شؤون المترل بكفاءة.

5- الوعي بطرق ترشيد الاستهلاك في مجالات الحياة الأسرية المختلفة.

6- اكتساب ثقافة معرفية حول الطرق المختلفة للتعبير عن المشاعر والأحاسيس الشخصية، وطرق تحقيق الرغبات والأماني.

7- اكتساب مهارات الاستفادة من وقت الفراغ.

8- امتلاك القدرات التي تساعده على ترتيب الأفكار وفق الأولويات.

9- القدرة ممارسة وإدارة الحوادث الهادفة المؤدية للفهم.

10- الوعي باستراتيجيات تحقيق الثقة بالنفس والقدرة على استكشاف مشاعر الآخرين[1].

2-5-أنواع المهارات الحياتية :

2-5-1- المهارات الاجتماعية:

2-5-1-1-تعريف: يختلف تعريف المهارات الاجتماعية، ويتباين من عالم إلى أخر، ويرجع هذا الاختلاف في الأداء بين العلماء والمتخصصين في التربية والصحة النفسية إلى اختلاف المواقف الاجتماعية، وما يحدث فيها من تفاعل لتحقيق الهدف المنشود، بناءا على إدراك الفرد للموقف الذي يواجهه، وذلك على اعتبار أن المهارة عبارة عن مجموعة من الاستجابات الفرد الأدائية التي يمكن قياس نتائجها من حيث

---

[1] أسامة ماهر حسن: توضيف مادة المهارات الحياتية والتربية الأسرية في الخطة الدراسية الجديدة للتعليم الثانوي.

السرعة، و الدقة، والإتقان والجهد والوقت بناءا على الاستجابة التي تتطلب مستوى عقليا، انفعاليا معينا لمساعدة الفرد على مواصلة التفاعل الاجتماعي بنجاح[1].

وسوف يقدم الطالب الباحث فيما يلي مجموعة من التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم المهارات الاجتماعية والتي يمكن تقسيمها إلى ما يلي:

1- التعريفات ذات الطابع السلوكي للمهارات الاجتماعية:

تأثرت هذه التعريفات بوجهة النظر القائلة والتي يمثلها " كوران CURAN 3 " " بوجوب استبعاد العوامل المعرفية من تعريف المهارة ، بحيث تصبح قاصرة على الجوانب السلوكية " والتي يسهل ملاحظتها وقياسها، وبالفعل ظهرت تعريفات متعددة يحكمها هذا التصور من بينها تعريف " ليبيت ولوينسون LEIBET ET LEWINSSON " للمهارات الاجتماعية بوصفها " قدرة الفرد على إصدار السلوكيات التي تستجلب الاستحسان والدعم من الآخرين ، وتجنب إصدار السلوكيات التي تثير معارضتهم وعقابهم "[2]

يعرفها " أرجيراس ARGYRAS "على نحو مشابه فهي تعني لديه " السلوكيات التي تسهم في جعل الفرد فعالا لجزء من جماعة أكبر ، وتشمل هذه السلوكيات كما يشير "ويز WEISS " التواصل مع الآخرين ، والتفهم ، وإظهار الاهتمام بالطرف الآخر ، والتعاطف معه ".

وفي دراسة عامليه لمكونات التعريف أجراها " كوران " والذي أشار إلى وجود أربعة عوامل للمهارات الاجتماعية تتمثل في الفاعل مع الجنس الأخر ، والود في العلاقات الشخصية ، وإقامة علاقات وثيقة مع الآخرين ، ومواجهة النقد والتعبير عن الغضب .

يعرفها " ريم وماركل RIMM et MARKLE " " مجمل السلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي يؤثر الفرد في استجابات الآخرين في سياق العلاقات الشخصية، والتي يحصل بموجبها على نواتج مرغوبة، ويتجنب غير المرغوبة" ويقدمان وصفا مفصلا لتلك السلوكيات والمتمثلة في:

- التعبير عن الذات (الآراء، المشاعر، التقبل ، الإطراء) .
- تحسين صورة الآخر وتشجيعه (تثمين قيمة آراءه ، مدحه) .
- المهارات التوكيدية(التقدم بمطالب، إظهار عدم الاتفاق، رفض مطالب غير معقولة)
- المهارات الاتصالية (المحادثة ، الإقناع)

---

1 – عايدة قاسم رفاعي : مدى فعالية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لمدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين الشمس 1997، ص50.

2– طريق شوقي محمد فرج : المهارات الاجتماعية والاتصالية –دراسات وبحوث نفسية ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر ،2003،ص:42.

ومما يؤخذ على هذا التعريف أنه تعامل مع عائد السلوك الماهر كجزء من تعريف المهارة على الرغم من أنهما منفصلان ، فقد يصدر الفرد السلوك ولمن لأسباب خارجة عن إرادته لا يحصل على العائد المتوقع .

ويقدم " والكر وكالفن ورامس " تعريفا مشابها لها فهي : " مجموعة من السلوكيات التي يصدرها الأفراد من قبل البدء والاستمرار في العلاقات الاجتماعية الايجابية مع أقرانهم ، ومدرسيهم ، وأفراد الأسرة ، والمجتمع المحيط "

ويرى " كومبس وشالي COMBES et SHALY " أن المهارات الاجتماعية هي " القدرة على التفاعل مع الآخرين في سياق ما بطريقة معينة ، تكون مقبولة اجتماعيا ، ومفيدة شخصيا في ذات الوقت ، وتراعي نفع الآخرين أيضا ".

2- تعريفات ذات الطابع المعرفي للمهارات الاجتماعية:

نادى باحثوا المهارات الاجتماعية ذوي التوجه المعرفي، ومنهم ماكفال" Mac Fall" بضرورة الاهتمام بالجانب المعرفي في التعريف مثلما الجانب السلوكي أيضا ذلك أن العمليات المعرفية، على حد قول " أرجايل Argyle" و "ياردلي Yardly" متضمنة في السلوك الاجتماعي وأنها جزء لا يتجزأ منه".

فقد عرفها فيرنهام Furnham بأنها سلسلة من السلوكات تبدأ بالإدراك الدقيق لمهارة في العلاقات الشخصية، وتتحرك نحو المعالجة المرنة لتوليد الاستجابات المحتملة البديلة، وتقويمها ثم إصدار البديل المناسب[1].

إن المهارات الاجتماعية تتمثل في قدرة الفرد على معرفة وتحديد الأهداف الاجتماعية وإستراتيجيات تحقيقها، ومعرفة سياق التفاعل الذي تؤذي فيه سلوكيات معينة وفي قدرته على مراقبة أدائه وتوجيهه[2].

أما "هوب ومندل " فيعرفان المهارات المهارات الاجتماعية " قدرة على أن يتفاعل مع الآخرين بسلامة، وفعالية، وأن الماهر اجتماعيا يعرف، عادة ما يقول، ومتى أو متى يمتنع عن قوله، ويتصرف بطريقة تجعل الآخر يشعر بالارتياح".

كما تتضمن المهارات الاجتماعية لدى "سبتزبرج وزملائه"

"التمركز حول الآخر والاهتمام به، والتعامل مع الموقف بالطريقة المناسبة، والتعبير عن الذات، وإدارة التفاعل.[3] وهي عند "شالي" "القدرة على التفاعل مع الآخرين في سياق ما بطريقة معينة تكون مقبولة اجتماعيا، ومفيدة شخصيا في ذات الوقت، وتراعي نفع الآخرين أيضا".[4]

---

[1] – طريق شوقي محمد خرج: المهارات الاجتماعية والاتصالية. دراسات وبحوث نفسية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر. 2003 ص 43-44.

[2] – صفية محمد جيدة: فعالية برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، 1997، ص50.

[3] – طريف شوقي محمد فرج: المهارات الاجتماعية والاتصالية، مرجع ذكر سابقا ، ص 44-45.

[4] – نفس المرجع السابق، ص47

ومن خلال ما سبق من تعريفات للمهارات الاجتماعية من الجانب المعرفي نلاحظ أنها تتفق كلها على أن العمليات المعرفية متضمنة في السلوك الاجتماعي، وأنها جزء لا يتجزأ منه وهو ما ينطوي على إدخال العديد من العناصر المعرفية كالإدراك، ومعالجة المعلومات المدركة، وتقويم البدائل، واتخاذ قرار المفاضلة بينها.

كما اتضح لنا صعوبة تحديد مفهوم المهارات الاجتماعية بدرجة كبيرة مع الوضوح والدقة . نظرا لما قدمه العلماء من مفاهيم متعددة، ويرجع ذلك إلى اختلاف المهارات الاجتماعية المطلوبة باختلاف الموقف وما يحدث فيه، من تفاعلات وإدراك الفرد لذلك الموقف وطريقة استجابته، مما يتطلب مستوى معين من التنظيم العقلي وانفعالي والمعرفي. وبذلك يرى الطالب الباحث أنه يمكن تعريف المهارات الاجتماعية "بأنها قدرة الفرد على إدراك المواقف المختلفة ومعرفتها، وترجمة هذه المعرفة إلى سلوكيات تؤدي إلى نتائج إيجابية من خلال التفاعل الاجتماعي على نحو يساعده على تحقيق أهدافه".

2-5-1-2- أهمية المهارات الاجتماعية.

يعد التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية لدى الفرد، لذا تعد المهارات الاجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة في حياته أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية ويعد افتقار الفرد لمثل هذه المهارات عائقا قويا يعرقل إظهار الكفايات الكامنة لديه ويحول دون إشباع حاجاته النفسية، لأن المهارات هي التي تؤله للاندماج مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة إيجابية، وهي تمكن الفرد من إظهار *** للآخرين وتمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب والأكثر تأثيرا مما يؤدي إلى التأثير في الآخرين بطريقة إيجابية ومفيدة للفرد.[1]

وتنمية مهارات الفرد الاجتماعية تساعده على إقامة علاقات، وتدعيم علاقاته بالآخرين، وتساعده على تحمل المسؤولية، ومواجهة المشكلات ومواقف الحياة المختلفة، لذا يعد افتقاد هذه المهارات أمرا خطيرا يهدد الفرد وصحته النفسية، لأنها تجعله ضعيف الشخصية، غير قادر على الدخول في علاقات سوية مع الآخرين سواء في المدرسة أو المترل أو العمل بعد البلوغ.

وتشير دراسة "هاني إبراهيم" (1997) أن المهارات الاجتماعية ترتبط ارتباطا موجبا ودالا بالشعور بالوحدة النفسية، والشعور بعدم تقدير الذات الطلاب الجامعين.[2]

---

[1] – محمد السيخ: وحدة وتكامل المعاملة الأسرية وعلاقتها بالتوافق النفسي للأبناء، كلية التربية، مجموعة 1، العدد1، جامعة الأزهر1985، ص 143.

[2] – هاني إبراهيم عتريس: المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة الزقازيق، 1997، ص139

كما يشير "عبد الستار إبراهيم وآخرون" (1993) إلى أن افتقار المهارات الاجتماعية أو قصورها لدى الفرد يعد من الأسس الرئيسية للاضطراب النفسي، نظرا لارتباطه بالعديد من جوانب ضعف التفاعل الاجتماعي الإيجابي، ويتبدى القصور في المهارات الاجتماعية في صورة العديد من الاضطرابات والمشكلات التي يلعب فيها هذا القصور الدور الأساسي، مثل حالات القلق الاجتماعي، والخجل، وعدم القدرة على التعبير عن الانفعالات الايجابية مثل العجز عن إظهار مشاعر المودة والاهتمام، كما تبدي أيضا في السلبية التي تتمثل في عدم القدرة على التعبير عن الاحتجاج أو رد العدوان، وقد يأتي القصور مصاحبا لكثير من الاضطرابات الأخرى، فقد تبين أن هناك أنواع كثيرة من الاضطرابات السلوكية لدى الفرد، بما في ذلك الاضطرابات العصابية والنهائية، والسيكوفسيولوجية يصاحبها قصور واضح في المهارات الاجتماعية يتمثل في العجز عن القيام بالحوار مع الآخرين وعدم القدرة على الاستجابة للتفاعل الاجتماعي. [1] بينما يؤدي إتقان الفرد المهارات الاجتماعية إلى تزايد توافقه النفسي والاجتماعي، من خلال قدرته على القيام بالأعمال والأنشطة المميزة لأسلوب تفاعله الاجتماعي مع الأشخاص والأشياء من حوله. [2]

ومن أهم الأساليب لتنمية المهارات الاجتماعية ما يلي :

- التكرار السلوكي الحركي الموجه
- القوة الواقعية والتخيلية في المجال الرياضي
- تمثيل الدور الحركي

التماسك خلال الصراعات والمشكلات التي تواجه الفريق الرياضي . [3]

2-5-2- مهارات الاتصال

إن كلمة "الاتصال" « Communication » تشتق من الأصل اللاتيني للفعل اتصل، بمعنى يشيع عن طريق المشاركة، ويرى البعض الأخر أن هذا اللفظ يرجع إلى الكلمة اللاتينية « Communis » ومعناها « Commun » بمعنى عام أو مشترك.

ولقد تناول كثير من الباحثين مفهوم الاتصال في كتاباتهم في محاولة جادة منهم لتوضيح هذا المفهوم والتعريف به لكشف ما به من غموض. فتناول الباحثون في مجال علم النفس الاتصال باعتباره نسقا جماعيا يؤثر بطريقة أو بأخرى في العلاقات المتبادلة بين أعضاء الجماعة وآرائهم واتجاهاتهم.

فقد عرف "وارن Warren" الاتصال بأنه "نقل انطباع أو تأثير من منطقة إلى أخرى دون النقل

---

[1] – عبد الستار وآخرون: العلاج السلوكي للطفل: أساليب ونماذج من حياته، الكويت :سلسلة عالم المعرفة، 1993، ص 104.

[2] – أمل محمد حسوبة: تقييم برنامج لاكتساب أطفال الرياض بعض المهارات الاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 1995، ص15.

[3] – أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين : مرجع ذكر سابقا، ص 172

الفعلي لمادة ما أو أنه يشير إلى نقل انطباعات من البيئة إلى الكائن وبالعكس أو بين فرد آخر.[1]
أما "مريهيو" فيعرف الاتصال بأنه "سلوك مقصود من طرف المرسل، ينتقل المعنى المطلوب إلى المستقبل ويؤدي الاستجابة بالسلوك المطلوب منه". كما عرفه "كونتز" بأنه "إرسال وتحويل للمعلومات من المرسل إلى المستقبل مع ضرورة فهم المعلومات من قبل المستقبل"[2]

ويعرفه "غازي صالح" و" أحمد عريبي " أن الاتصال هو تعبير عن العلاقات بين الأفراد ويعني، ويعني نقل فكرة معينة أو معنى في ذهن شخص ما إلى ذهن شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص "[3]

وينظر علماء علم الاجتماع إلى الاتصال باعتباره ظاهرة اجتماعية وقوة رابطة لها دورها في تماسك المجتمع وبناء العلاقات الاجتماعية. وهو ذات الفهم الذي قدمه "تشالزكولي" أن الاتصال "ذلك الميكانيزم الذي من خلاله توجد العلاقة الإنسانية وتنمو وتتطور الرموز العقلية بواسطة رسائل نشر هذه الرموز عبر المكان واستمرارها عبر الزمان، وهي تتضمن تعبيرات الوجه والإيماءات والإشارات ونغمات الصوت والكلمات والطباعة"[4].

ويعرف سعيد يس عامر الاتصال على أنه : " ظاهرة اجتماعية مركبة ، تؤثر وتتأثر بمكونات السلوك الفردي والعوامل المؤثرة على طرفي عملية الاتصال المشتملة على نقل وتبادل المعلومات والأفكار ، والمعاني المختلفة ، وتفهمها باستخدام مفهومه للطرفين من خلال قنوات معينة "[1]

كما يعرف "هاناك" الاتصال بأنه " العملية التي يتفاعل بواسطتها الأفراد بهدف التكامل بينهم والتكامل بين الفرد ونفسه"[5].

أما الاتصال في مجال التربية يرى "جون ديوي" بأنه عملية مشاركة في الخبرة بين شخصين أو أكثر حتى تعم الخبرة وتصبح مشاعا بينهم يترتب عليه حتما إعادة المفاهيم والتصورات السابقة لكل طرف من الأطراف المشتركة في هذه العملية".

وفي علم السياسة، أصبح مصطلح الاتصال لا يقتصر فهمه فقط على أنه مجرد وظيفة للنظم السياسية والثقافية والاجتماعية، وإنما أيضا باعتبار أن الاتصال هو المادة التي تتكون منها العلاقات الإنسانية، وهنا تصبح دراسة الاتصال ذات مغزى كبير في إطار العملية السياسية على اختلاف مجالاتها.

---

[1]- محمد صبري فؤاد النمر: أساليب الاتصال الاجتماعي، الاسكندرية: المكتب العلمي للنشر والتوزيع، 1999. ص 11.

[2]- محمد رسلان الجيوشي، جميلة حاد الله، الادارة علم وتطبيق، ط1. دار المسيرة – عمان 2000. ص 160.

[3] – غازي صالح،أحمد عريبي:اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي،ط1،عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،2013، ص: 248.

[4]- محمود عودة: أساليب الاتصال والتغير الاجتماعي. دار المعرفة الجامعية 1998. ص 7.

[5]- محمد رسلان الجيوسي، جميلة جاد الله: الإدارة علم وتطبيق. ط1، عمان: دار الميسرة –2000. ص 160.

وفي مجال الإعلام يذهب البعض إلى أن الاتصال "هو بث رسائل واقعية أو خيالية موحدة على أعداد كبيرة من الناس يختلفون فيما بينهم من النواحي الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية وينتشرون في مناطق متفرقة".

أما في المجال الرياضي فقد عرف "محمد علاوي" (1997) الاتصال"[1] بأنه "العملية التي تتم بين طرفيين، مرسل ومستقبل بغرض توصيل رسالة معينة تحمل مضمونا محددا من المرسل عن طريق استخدام وسيلة أو قناة للاتصال."[2]

من خلال كل هذه التعريفات نستنتج أن مهارة الاتصال هي تلك العملية أو الطريقة التي تنتقل بها الأفكار والمعلومات بين الناس داخل نسق اجتماعي معين يختلف من حيث محتوى العلاقات المتضمنة فيه. وهي ضرورة إنسانية في المجتمع، وبالتالي التماسك والترابط والتواصل بين الأفراد والجماعات والمؤسسات الاجتماعية.

2-5-2-1- أساسيات عملية الاتصال:

إن أداء الاتصال الفاعل من فرد ما الذي يحاول إرسال رسالة إلى الفرد آخر يتطلب توافر العوامل الأساسية التالية:

أولا : مصدر الرسالة:

وهو ذلك الشخص الذي يبدأ عملية الاتصال وهو مصدر الرسائل ومرسلها، فكأن بداية عملية الاتصال تبدأ عندما يقرر مصدر الرسالة إرسال رسالة معينة لفرد أو لأفراد آخرين.[3]

وقد أشارات بعض الدراسات إلى أن مصدر الاتصال الموثوق به له قدرة كبيرة على التأثير على سلوك الأداء بدرجة أكبر من المصادر غير الموثوق بها، إذ غالبا ما تفسر الرسالة طبقا لنوعية مصدرها.[4]

ثانيا: الرسالة أو المحتوى:الرسالة هي المعلومات التي يود مصدر الاتصال بصياغتها بصورة يستطيع المستقبل استقبالها بشكل جيد وواضح،وهو الأمر الذي يسهم في قدرة المستقبل على الفهم مضمون الرسالة.[5]

ثالثا: قنوات الاتصال: وهي عبارة عن الوسائط والوسائل التي يستخدمها المرسل (مصدر الرسالة) لإرسال رسالته، فهي من الأمور الهامة لانتقال وفهم الرسالة، فعلى سبيل المثال إذا كانت الرسالة لفظية نستنتج عنها موجات صوتية موجهة إلى أذن المستقبل وهي القناة التي تعبر من خلالها الرسالة.[6]

---

[1]- محمد صبري، فؤاد النمر: أساليب الاتصال الاجتماعي، الإسكندرية: المكتب العلمي للنشر والتوزيع، 1999. ص 11.

[2]- محمد حسين علاوي، سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998 ص. 147.

[3]- أحمد السيد العادلي: أساسيات علم الإرشاد الزراعي، القاهرة :دار المطبوعات الجديدة، 1981. ص 93.

[4]- محمد حسن علاوي، سيكولوجية القيادة الرياضية، مرجع ذكر سابقا. ص.148

[5]- محمد عودة، أساليب الاتصال والتغيير الاجتماعي، مرجع ذكر سابقا ص 13.

[6]- محمد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، مرجع ذكر سابقا. ص.148-149

رابعا: استقبال وحل رموز الرسالة:

إن استقبال الرسالة يتطلب من المستقبل حل رموز الرسالة ومحاولة تفسيرها، فإذا كانت الرسالة لفظية مثلا فهذا يعني أن المستقبل قد سمع الرسالة وفهم معناها جيدا.

خامسا : الاستجابة للرسالة:

في ضوء فهم المستقبل للرسالة، يقوم بالاستجابة طبقا لمضمون الرسالة، فإذا كانت الرسالة مثر تتضمن المطالبة بأداء عمل ما فإن قيام المستقبل بأداء هذا العمل يعني أن المستقبل قام بالاستجابة طبقا لمفهومه للرسالة.

سادسا: التغذية الراجعة:

إن عملية الاتصال الفاعلة لا تنتهي باستقبال الرسالة والاستجابة لها من ناحية المستقبل، ولكنها ترتبط بالتأكد من أن استجابة المستقبل تنطبق مع مضمون ومحتوى الرسالة كما أراد لها مصدر الرسالة، الأمر الذي يمكن التعرف عليه عن طريق ما يسمى بالتغذية الراجعة، أي مقارنة مضمون ومحتوى الرسالة .بمحتوى ومضمون الرسالة من المستقبل، فإذا تم التطابق بينهما فهذا يعني أن الاتصال قد تم على ما يرام، وفي حالة عدم التطابق بينهما فيمكن لمصدر الرسالة إعادة عملية الاتصال مرة أخرى.[1]

2-5-2-2- خصائص مهارة الاتصال:

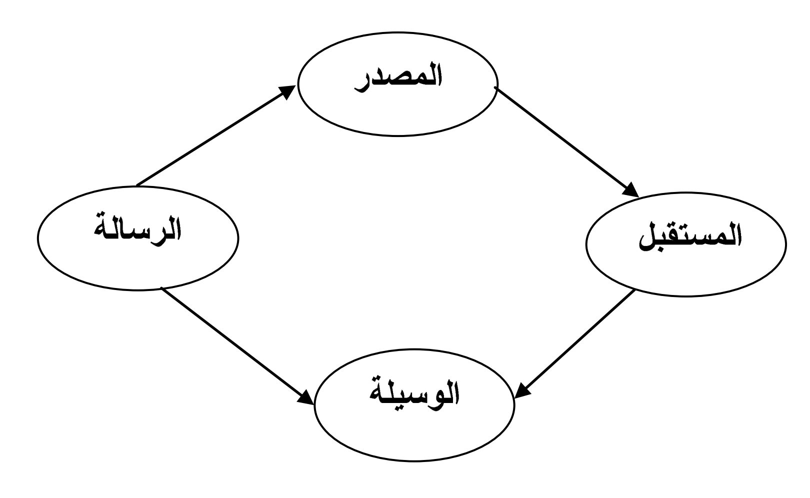
أولا : الاتصال عملية ديناميكية: الاتصال عملية تفاعل اجتماعي يتم فيها تبادل المعلومات والأفكار بين الناس، فنحن نتأثر بالرسائل الاتصالية الواصلة من الناس، فنغير معلوماتنا واتجاهاتنا وسلوكنا، وكذلك في المقابل فإننا ناثر في الناس بالاستجابة لهم وسلوكهم. فعملية الاتصال بصفتها عملية تفاعل اجتماعي تمكننا من التأثر في الناس والتأثر بهم يمكننا أن نغير أنفسنا وسلوكنا بالتكييف مع الأوضاع الاجتماعية المختلفة، فعملية الاتصال تعني التغيير.

ثانيا : الاتصال عملية مستمرة: الاتصال حقيقة من حقائق الكون المستمرة إلى الأبد، فليس لها بداية ولا نهاية، فنحن في اتصال دائم مع أنفسنا ومجتمعنا والكون المحيط بنا إلى ان يرث الله الأرض ومن عليها. فالاتصال مستمر ما استمرت الحياة الدنيا والحياة الآخرة.

ثالثا : الاتصال عملية دائرية: لا تسيير عملية الاتصال في خط واحد من شخص لآخر فقط، بل تسير في شكل دائري، حيث يشترك الناس جميعا في الاتصال في نسق دائري فيه إرسال واستقبال وأخذ وعطاء وتأثير يعتمد على استجابات المرسل والمستقبل.[2]

[1]- – محمد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، مرجع ذكر سابقا ص.149

[2]- إبراهيم أبو عرقوب: الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي. مرجع ذكر سابقا. ص 49-50.



الاتصال عملية دائرية

الشكل رقم (1):

رابعا : الاتصال عملية لا تعاد: تتغير الرسالة الاتصالية بتغير الأزمان والأوقات والجمهور المستقبل وكذلك معناها. فرسائل الأمس الاتصالية ليست كرسائل اليوم أو الغد، فمن غير المحتمل أن ينتج الناس رسائل متشابهة في الشكل والمعنى عبر الأزمان المختلفة، لأن الكلمات في تغيير وكذلك المعاني لا بل الحياة كلها.

خامسا : لا يمكن إلغاء الاتصال: ليس من السهل إلغاء التأثير الذي حصل من الرسالة الاتصالية وإن كان غير مقصود،اللسان أو الخطأ في تغيير الزمان أو المكان أو الموقف الاجتماعي. "قد تتأسف للمستقبل أو تعتذر بإرسال رسالة معدلة أخرى، ولكن من الصعب أن تسحب كلامك أو الرسالة الاتصالية إذا ما تم توزيعها.

سادسا :مقومات نجاح المصدر في الاتصال: إن المصدر الناجح في الاتصال هو الذي يكون لديه مهارات اتصالية مثل التفكير والكلام والاستماع والمشاهدة والكتابة والقراءة والفهم والتحليل لتساعده على إنتاج رسالة اتصالية مناسبة وإرسالها للمستقبل المناسب في الوقت المناسب والمكان المناسب وبالوسيلة المناسبة وبالكثافة المناسبة.[1]

وقد ذكرت "هالة منصور" مجموعة من العوامل المتصلة بالمصدر والتي لها أثر كبير على نجاح عملية الاتصال وهي:

1. أن يكون المصدر موضع ثقة في المستقبل.
2. أن تتوافر لديه مهارات اتصالية عالية من خلال مهاراته في عملية الترميز بأبعادها المختلفة عن طريق عنصرين اللفظي وغير اللفظي.

---

[1]- إبراهيم أبو عقرب: الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي، الأردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، 1993. ص 149.

3. يجب أن يتقمص المصدر دور المستقبل ومكانه حتى يمكنه مخاطبة المستقبل بلغته وأن ينفذ إلى عقله بسهولة.
4. يجب أن يختار المرسل المحتوى المقنع الذي يتناسب مع احتياجات واهتمامات ورغبات المستقبل.
5. أن يركز على تماثل الأفكار والخبرة المشتركة بينه وبين المستقبل.
6. أن يختار الوقت والمكان والوسيلة الملائمة لطبيعة المستقبل والملائمة لطبيعة الرسالة.
7. أن يراعي حسن صياغة الرسالة وأن تتناسب من حيث المضمون مع اهتمامات المستقبل وأن يراعي تضمن الرسالة لعنصر التشويق والإثارة.[1]

كما أن نجاح وفاعلية عملية الاتصال يتوقف على توفر قدر من مهارات الاتصال الخاصة بحسن الاستماع والإنصات والحديث وكذلك مهارات التفكير والفهم والكتابة والقراءة في كل من المصدر والمستقبل. وتتمثل بعض مهارات الاتصال الأساسية التي يجب توفرها في المصدر فيما يلي:

1. مهارة إرسال واستقبال الرسالة وما تتضمنه من تبادل للمعلومات.
2. مهارة إدراك الهدف من رسالته وتكون لديه الدرة على صياغة الرسالة بطريقة يسهل فهمها من جانب المتلقي.
3. مهارة جعل مضمون الرسالة مرتبطا ومثقفا مع خبرات وحاجيات المتلقي.
4. مهارات التحقيق الدقيق للمعلومات والبيانات.
5. مهارات فهم سمات ومحددات شخصية وخصائص المتلقي للمعلومات.
6. مهارة استخدام أفضل الوسائل والأساليب المناسبة في توصيل المعلومات.
7. مهارة استخدام الوقت والمكان المناسبين لإرسال بحيث يتفق مع ظروف المتلقي.
8. مهارة التنبؤ بالمعلومات التي قد تصادف عملية الاتصال وكيفية التغلب عليها والتقليل من تأثيرها السلبي.[2]

سابعا : معوقات نجاح المصدر في الاتصال:

هناك مجموعة من المعوقات الخاصة بالمصدر تشكل عائقا أما الاتصال الفعال وهذه العوائق:

1. دوافع المصدر التي تأثر في طبيعة وحجم المعلومات التي يقوم بإرسالها.
2. تصرف المصدر لصالح مصلحته الشخصية.
3. إدراك المصدر الخاطئ للمعلومات التي يرسلها وبالتالي اختلاف إدراك وفهم الآخرين لها.
4. سوء اختلاف الرموز والكلمات المعبرة عن مضمون الرسالة.
5. استخدام قنوات اتصال غير ملائمة لطبيعة الرسالة أو الهدف منها.

---

[1]- هالة منصور: الاتصال الفعال مفاهيمه وأساليبه ومهاراته، القاهرة: المكتبة الجامعية، 2000. ص 58.

[2]- محمد عيسى دعبس: الاتصال والسلوك الإنساني، البيطاش سنتر للنشر والتوزيع، 1999، ص 292-293.

6. تعالي أو تكبر المصدر على المستقبل.
7. عدم قدرة المصدر على التعبير كما يجول بخاطره، نتيجة لحالته النفسية.
8. عدم مخاطبة المستقبل بلغته.
9. سوء التعبير في الكلام والكتابة.
10. نقص المعلومات الواردة في الرسالة الاتصالية.
11. عدم إرسال الرسالة الاتصالية في الوقت المناسب مما يجعل المستقبل يتجاهلها ويصرف تركيزه عنها.

12- عدم وجود ترابط منطقي في الرسالة الاتصالية.[1]

2-5-2-3- تقسيم مهارات الاتصال:

قسم "برلو Berlo" المهارات التي يجب أن يتصف بها مصدر الاتصال إلى خمسة مهارات هي: التحدث، والقراءة، والكتابة، والتفكير اثنتان منهما متعلقتان بوضع الفكرة على شكل رموز، وهما مهارتي التحدث والكتابة، واثنتان بفك الرموز. وتفسير الرسائل وهما: القراءة والاستماع، أما مهارة التفكير فيجب توفرها في جميع الحالات وهي المقدرة على وزن الأمور.[2]

وقد ذكرت "هالة منصور" مهارات الاتصال على النحو التالي:

-مهارة الإنصات، ومهارة التحدث، ومهارات الإقناع، وهي أساسية لإتمام عملية الاتصال، ومهارة في التعامل مع الآخرين، ومهارة قيادة الآخرين باعتبارهما مهارتان أساسيتان لتحقيق عملية التفاعل الاجتماعي والتواصل الايجابي، ثم مهاراتي إدارة الاجتماعات وكتابة التقارير باعتبارهما مهارتان أساسيتان في عملية الاتصال الكتابي والفني.[3]

2-5-2-4-الاتصال في المجال الرياضي:

لقد أصبح من متطلبات العمل مع الفرق الرياضية ضرورة الاعتماد على الخبرات العلمية والعملية، ومن أهم هذه الخبرات ألا يكون تشكيل الفريق وضع إطاره التكتيكي من واقع قدرات أعضائه البدنية والمهارية فقط، بل أيضا في ضوء منظومة الاتصال والتفاعل بين أعضائه.

ولكي نتمكن من فهم طبيعة وشكل هذه المنظومة، لا بد من تحديد شبكتي الاتصالات الاجتماعية والحركية للفريق، ويكون ذلك عن طريق تحديد كل من الوصلات الاجتماعية والحركية للفريق المباشرة بين أعضاء الفريق، ومتى تم تحديد شبكة الاتصال في الفريق أمكن تحديد موقع كل عضو فيها، وكثافة اتصاله

---

[1]- إبراهيم أبو عقرب: الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي، مرجع ذكر سابقا، ص 173.

[2] -Barlo, D.k : the process of communication an introductions to the theory and practice. Rinerut-holt. USA.P 41.

[3]- هالة منصور: الاتصال الفعال مفاهيمه وأساليبه ومهاراته. مرجع ذكر سابقا. ص 195.

بباقي الأعضاء، وكثافة اتصالهم به، ومدى انتشار الاتصالات بين جميع أعضاء الفريق، أو تمركزها في مجموعات فهم، وغير ذلك من المؤشرات التي تحدد منظومة الاتصال في الفريق.

ومن بين ما تفسر عنه شبكة الاتصالات الاجتماعية، قد نلاحظ أن بعض اللاعبين يمثلون متوسطا، وهذا المركز يؤهلهم للاتصال الاجتماعي بكل أعضاء الفريق باستخدام عدد قليل من الوصلات المباشرة، وبعضا من أعضاء الفريق قد يشغلون مراكز طرفية، أي لا يستطيعون الاتصال الاجتماعي بباقي أعضاء الفريق إلا من خلال عد كبير من الوصلات، كما قد يوجد عضو الفريق الذي يحتل مركزا وحيدا بين جزئيين من أجزاء الفريق، وهذا المركز يمكنه من معرفة كل الأحداث الاجتماعية التي تدور في الفريق.

أما عن الاتصالات والتفاعلات الحركية، فإن دراسة حركة الكرة بين اللاعبين، أو التحركات التعاونية الهجومية والدفاعية، في كرة السلة وعمليات رفع الكرة وضربها وصدها وتغطية اللاعبين بعضهم لبعض في الكرة الطائرة وغير ذلك من التحركات التبادلية في فرق الألعاب الجماعية، يمكن من خلال تحديد الوصلات المباشرة بين اللاعبين، ومت ثم تحديد شبكة الاتصالات والتفاعل في الفريق.

وحتى يمكن التعرف بدقة على شبكة الاتصالات الحركية بين لاعبي الفريق، فلا بد من دراستها أثناء هجومهم تارة وأثناء دفاعهم أخرى، وفي عدد كبير من المواقف الهجومية والدفاعية إذا ما كان الغرض هو التعرف على نمط الاتصالات الشائعة بكل دقة، لهذا وجب تحديد شبكة الاتصال في كل موقف على حدة، ومن مجموعها نستطيع أن نحدد نمط الاتصال الهجومي والدفاع الشائع في الفريق.

ولقد قام "ماك" (Mack) بتحديد شبكة الاتصال خلال اللعب من خلال تتبع حركة الكرة في تواصلها بين اللاعبين أثناء الهجوم، معتبرا أن الكرة هي أداة الاتصال، كما أن "قايت" (Vait) قد استعان بسلسلة التمريرات التي تتم بين اللاعبين دون انقطاع خلال اللعب لتحديد شبكة الاتصال التكتيكية معتبرا كذلك أن الكرة هي أداة الاتصال، وأن حركة الكرة بين اللاعبين هي الوصلات المكونة في مجموعها لشبكة الاتصال التكتيكية للفريق.

ونظرا لأن تناول أداة اللعب بين لاعبي الفريق هو مؤشر حقيقي لاتصالهم وتفاعلهم، فقد تم الاستعانة بتمرير الكرة في دراسات لاحقة، مثل دراسة " **سلوى فكري"** سنة 1980 عندما قامت بجمع المادة العلمية الخاصة بعملية التفاعل الحركي خلال مباريات كرة اليد في دراستها الميدانية عن دينامية الجماعة الصغيرة في المجال الرياضي، كما استعانت به أيضا " **مايسة البنا"** سنة 1994 في دراستها لاتصال لاعبات كرة السلة.

ولقد كان التفاعل أو الاتصال في كلتا الدراستين هو أحد المتغيرات المطروحة للدراسة. [1]

---

[1]- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، -2001. ص 45- 46

2-5-2-5- رموز الاتصال في المجال الرياضي: الحديث – الحركة.

من المعروف أن أكثر رموز الاتصال بين الناس هي الحديث، وهي أكثر الرموز فعالية وكفاءة من حيث قدرته على نقل المعلومات طالما أنه يسمح للمرسل أن يحدد مدى قدرة المستقبل على فهم وتقبل ما يصل إليه من معلومات وتوجيهات، بالإضافة إلى أن الحديث يتيح لكل من المرسل والمستقبل أن يتبادلا المواقف، حيث يصبح المستقبل مرسلا والمرسل مستقبلا وهذا ما يساعد على زيادة فرص الاتصال ثم التفاعل.

والحديث بين أعضاء الفريق الرياضي هو من أهم رموز الاتصال بينهم، ليس فقط في اتصالاتهم الاجتماعية خارج حدود اللعب ولكن أيضا في اتصالاتهم داخل حدود الملعب خلال التدريبات والمباريات.

أما عن الحركة فقد أشار إليها "ماينل" **(Meinel)** عن أهميتها للاتصال بين الناس، وذلك للتعبير بها عن عواطفهم وأفكارهم ورغباتهم وميولهم.

والحركة كإحدى رموز الاتصال بين الناس عموما وأعضاء الفرق الرياضية خصوصا، لا تعني مجرد انتقال الجسم من مكان إلى آخر، ولكنها تتضمن حركات اليدين والقدمين والجدع والرأس، وكلها أدوات للاتصال في الملعب، هذا بالإضافة إلى الحركات العينين وإيماءات الوجه وطرف الجفون، وغيرها من الحركات التي تعبر عن معاني كثيرة تقدم نفس الأغراض التي قد تعجز الألفاظ عن تحقيقها في الاتصال بين أعضاء الفريق في الملعب.

ونظرا لأن الفريق الرياضي خلال المباراة مطالب بتحقيق أهدافه الحركية في فترة زمنية محددة، وفي مساحة محددة، وبأدوات ذات مقاييس مدة، وخصم له مواصفات معلومة ومحددة، فإن الأعمال التكتيكية الحركية التي يقوم بها الفريق هي عبارة عن مجموعة من الرموز الحركية التي تتناسب فنيا وقانونيا مع جميع المكونات السابقة للموقف. وهذه الرموز تتحدد معانيها العامة من خلال شكلها، كما تتحدد معانيها الخاصة من خصائصها الزمنية من حيث السرعة وتوقيت الحدوث، ومن خصائصها المكانية من حيث موقع واتجاه إصدارها بين المرسل والمستقبل.

وتكمن أهداف التربية البدنية والرياضية في منح اللاعبين القدرة على الاتصال والتفاعل الحركي خلال مجموعة من الرموز الحركية الهادفة التي تحقق النتيجة المرغوبة، فمن خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية تتطور تحركات اللاعبين في سعيهم لتحقيق أهدافهم الهجومية، والدفاعية، ومع زيادة التدريب تصبح هذه التحركات في حد ذاتها غير ذات قيمة، ولكن قيمتها الحقيقية تكمن فيما تحمله من معاني للاتصال الفعال بين لاعبي الفريق، فتمرير الكرة مثلا بين اثنين من اللاعبين لا يمكن اعتباره رمز من رموز الاتصال، إلا إذا كان هذا التمرير عاملا على نقل الكرة من موقع إلى موقع أفضل بالملعب يمكن من خلاله إصابة الهدف.فرموز الاتصال الحركي بين لاعبي الفريق الرياضي، هي رموز من حيث الموضوع والمعنى

وليس من حيث الشكل، فحركة رفع الرجل عند رياضي الجمباز تختلف في المعنى والمضمون عن نفس الحركة عندما تصدر من لاعب كرة القدم.[1]

2-5-2-6- منظومة الاتصال في الفريق الرياضي:

إن الحدث التفاعلي الأول في الفريق الرياضي هو الاتصال وتكوين علاقة تبادلية بين اثنين من أفراده، ويشار إلى هذا الحدث ببداية الاتصال والتفاعل في الفريق، ولكن مع استمرارية الفريق في نشاطه تأخذ العلاقة التبادلية بين أفراده في الانتشار، إلا أن هذه العلاقات تتغير من فترة إلا أخرى ويكون هذا التغيير كبيرا نسبيا في بداية تكوين الفريق، ولكن بعد فترة من الزمن يستطيع الفريق أن يرسى بين أعضاءه علاقات تبادلية شبه ثابتة، وهذه العلاقات التي تعبير عن منظومة الاتصال في الفريق، وهذه المنظومة الحركية والاجتماعية للفريق غالبا ما تكون هي الهدف الأول من المعرفة لأي مدرب يتولى مسؤولية الفريق لكي يستطيع أن يوجه أعضاءه ويوظف قدراته التفاعلية.

إن الفريق في واقع الأمر لا يتكون بمجرد تحديد أفراده وانتظامهم في نشاطه، ولكن يتكون حقيقة كفريق له كيان منتظم بعد فترة طويلة نسبيا يسودها الاتصال والتفاعل بين أفراده داخل الملعب وخارجه.

وتبدو منظومة الاتصال والتفاعل في الفريق من خلال شبكة الاتصالات والعلاقات التبادلية والتعاونية السائدة بين أعضائه، داخل الملعب أثناء التدريب والمباريات، وخارج الملعب أثناء بعض المواقف الاجتماعية المرتبطة بنشاط الفريق.

فمن خلال شبكة الاتصالات والعلاقات التبادلية بين اللاعبين يظهر شكل وطبيعة الاتصال والتفاعل في الفريق، وذلك من حيث شدة العلاقات أو ضعفها، ومن حيث شمولها جميع أعضاء الفريق أو اقتصارها على عدد محدد من أعضائها، ومن حيث اقتصارها على الجانب الحركي أو امتدادها إلى الجانب الاجتماعي للفريق، وغير ذلك من تغيرات ودراسة العلاقات التبادلية والتي يشيل كل منها إلى نظام من نظم الاتصال. ومن مجموعة هذه النظم تتحدد منظومة الاتصال والتفاعل في الفريق.[2]

2-5-2-7- طرق قياس الاتصال الاجتماعي والاتصال الحركي في الفريق:

ونظرا لأهمية دراسة الاتصال والتفاعل الحركي والاجتماعي للفريق بصفة دورية ومنظمة، فقد أصبح من الأهمية التعرض لطرق قياس كل من الاتصال الاجتماعي والاتصال الحركي في الفريق والتي من خلالها يمكن التعرف على منظومة الاتصال والتفاعل في الفريق.

---

[1] – أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، مرجع ذكر سابقا. ص 39-40

[2]– أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، مرجع ذكرا سابقا. ص 43- 44

أولا : الطريقة الأولى للقياس:

هي الملاحظة الموضوعية لطبيعة الاتصالات الحركية للاعبين أثناء مواقف الهجوم ومواقف الدفاع خلال التدريب والمباريات، لتحديد شبكة اتصالات هجومية وأخرى دفاعية للفريق ين على أساسها الإطار التكتيكي العام للفريق.

أما عن شبكة الاتصالات الاجتماعية بين أعضاء الفريق، فإن ملاحظتهم تتم من خلال المواقف الاجتماعية المرتبطة بأنشطة الفريق، والأحاديث المتبادلة بين الأعضاء قبل وبعد التدريب والمباريات، وفي غرف تبديل الملابس، وفي أثناء السفر، وفي المبيت بالفنادق، وخلال المعسكرات التدريبية، وخلال الأحداث الاجتماعية لأعضاء الفريق، وغيرها من مواقف الاتصال والتفاعل خارج نطاق اللعب.

وتعتبر الملاحظة للمواقف الاجتماعية أسهل من الملاحظة للمواقف الحركية خصوصا الدفاعية منها، ولهذا يمكن للملاحظة الاجتماعية أن تكون من خلال مشاركة قيادة الفريق لأعضائه خلال المواقف والأحداث الاجتماعية، أما الملاحظة للمواقف الحركية فلا بد من أن تكون على قدر كبير من الموضوعية. [1]

ثانيا : الطريق الثانية:

هي تطبيق بعض الأدوات العلمية على أعضاء الفريق، والتي تمكن قيادته عند استخدامها من قياس إمكانية الاتصال والتفاعل الحركي والاجتماعي بين أعضائه، وتتمثل هذه الأدوات في الاختبارات السوسيومترية وشبه السوسيومترية، واختيارات تقييم العلاقات.

وبالرغم من أهمية هاتين الطريقتين لقياس الاتصالات الحركية والاجتماعية للفريق الرياضي، إلا أن الدراسة المتعمقة للاتصال والتفاعل في الفريق تحتم استخدام كلتا الطريقتين، ذلك أن استخدام الاختبارات السوسيومترية تعطي صورة تنبؤية لاحتمالية الاتصال بين اللاعبين، أما الملاحظة الموضوعية المقننة فإنها تعطي صورة لما يحدث فعلا من اتصال وتفاعل في الفريق فكلا النوعين يكملان بعضهما البعض.

2-5-3- مهارات العمل الجماعي:

2-5-3-1- مفهوم العمل الجماعي: يستند العمل الجماعي على حقيقة أن الناس جميعا في حاجة إلى المساعدة لمجرد كونهم كائنات بشرية، ولهم الحق في المشاركة في تقرير أمور حياتهم، فهو العملية التي من خلالها يجد الأفراد النشاط الجماعي فرصا لإشباع رغباتهم وتحقيق احتياجاتهم في ضوء قيم المجتمع وأهدافه[2].

كما يعرف العمل الجماعي أيضا أنه العمل المشترك والمتسم بالاستمرارية بين فردين أو أكثر بغرض تحقيق هدف متفق عليه أو إنجاز عمل مشترك[3].

---

[1]- نفس المرجع السابق. ص 47

[2]- أحمد فوزي الصاري: العلاقة بين ممارسة العمل مع الجماعات كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان. 1987 ص 7.

[3]- بدر الدين كمال عبده: الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية، الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث. 2003. ص 88.

إذن يمكن اعتبار العمل الجماعي ضرورة اجتماعية من خلالها يتمكن كل فرد من تحقيق حاجاته السيكولوجية والبدنية وتحقيق الهدف المشترك للجماعة أو الفريق الرياضي.

2-5-3-2- الحاجة إلى العمل الجماعي:

إن العمل الجماعي يوفر فرصة جيدة للاستفادة من كافة المهارات والخبرات التي يتمتع بها الأفراد العاملون في الجماعة، لا بشكل فردي ولكن بصورة جماعية تسهم في التنسيق بين هذه المهارات والقدرات بما يعزز قدرة الجماعة على مواجهة التحديات التي يمكن أن تواجهها أثناء العمل، بفضل التمكين لمهارات وخبرات الأفراد من أن تبرز وتتكامل العمل مع بعضها البعض، حيث يمثل العمل الجماعي فرصة لاستغلال الموارد البشرية المتاحة لدى الجماعة بشكل أمثل.

فضلا عن ذلك فإنه يمكن النظر إلى كل جماعة باعتبارها وحدة مستقلة ذاتيا، فكلما كانت مهارات أفراد الجماعة رفيعة، زادت قدرة الجماعة على التحكم الذاتي في أعمالها، وكان من السهل تفويض المسؤولية إلى مثل هذه الجماعات، وهو الأمر الذي يحقق مرونة أعلى في الأداء، وسرعة في الاستنتاجات للتغيرات والمواقف الفجائية التي يمكن أن تحدث أثناء العمل الجماعي.

ولا يقتصر دور العمل الجماعي عند هذا الحد، بل تحسينه يؤدي على المدى البعيد إلى تطوير قدرة الفرد على تحقيق أهداف الجماعة والتصرف على نحو إيجابي، وبما يتفق وأهدافها في المواقف ذات الطابع المفاجئ، بما يجعل الفرد نفسه متلقيا جيدا لتفويض المسؤولية[1].

3-5-3-3- مقومات العمل الجماعي:

تعتمد عملية تطوير العمل الجماعي بشكل كبير على الآتي:

- **التركيز:** إن أعضاء الجماعة في حاجة دائمة أثناء مرحلة التشكيل لأن يضعو ا نصب أعينهم المهمة التي تشكلت من أجلها الجماعة.
- **الوضوح:** يجب أن تكون المهمة التي تشكلت من أجلها الجماعة واضحة في أذهان الجميع، فيما يمكن أن يطلق عليه بيان المهمة التي سوف تكون محور لعملهم.
- **المشاركة الجماعية في العمل واتخاذ القرار:** لضمان مشاركة ومساهمة كل فرد يتعين على الجماعة أن تحفز كل عضو فيها على المشاركة في المناقشات، وفي اتخاذ القرار كما أن عليها من الجانب الآخر الحد من تسلط البعض على أفراد الجماعة.
- **التقييم الايجابي:** إن عملية تقييم الأعمال التي يتم القيام بها من جانب أي فرد من أفراد الجماعة أمر هام للغاية، سواء كان التقييم بالسلب أو بالإيجاب، لا بد أن يأخذ التقييم نفسه شكلا ايجابيا بحيث يسهم في دعم العمل داخل الجماعة.

---

[1]- حسن منسي : ديناميات الجماعة والتفاعل الصفي، الأردن:دار الكندي للنشر والتوزيع ، ط2 2001 ،ص:32

- **المعالم الرئيسية:** في كل عمل جماعي يكون من بين عناصر التحفيز لفريق العمل أن يتم تحديد معالم رئيسية يقاس بها تقدم سير العمل.
- **تفادي الحلول الفردية:** عند مواجهة أي مشكلة لا بد أن يتم العمل الجماعي بشكل جماعي بمشاركة كل أفراد الجماعة، بحيث يساهم كل منهم في التعرف على البدائل المختلفة للتعامل مع المشكلة.
- **التواصل الجيد:** حرص أعضاء الجماعة على التواصل الجيد فيما بينهم بشكل جيد، يضمن تبادل الأفكار والمعلومات والاقتراحات على النحو الذي يحول دون وقوع حالات أو سبل تنفيذ هذه المهمة.

2-5-3-4- مجالات العمل الجماعي:

هناك أربعة مجالات يرتكز عليها العمل الجماعي وهي كالتالي:

1 **-تقديم الدعم:** يشتمل هذا المجال على ما يجب أن تعمله الجماعة لزيادة أو المحافظة على إحساس كل فرد بقيمته الذاتية، وأهميته الجماعية ككل، ويتضمن ذلك التشجيع، والاعتراف بالأداء الجيد، والدفاع عن مصالح الجماعة لدى الإدارة العليا، واشتراك أفراد الجماعة في الرد على الأسئلة. وحل المشكلات الأخرى.

2 **-تسهيل التفاعل بين الأفراد:** يشتمل هذا المجال على ما يجب أن يعمله الفرد لإيجاد أو المحافظة على العلاقات الشخصية بين أفراد الجماعة ، حيث يتضمن ذلك رعاية أو تشجيع الأنشطة، وعقد الاجتماعات.

3 **-تأثير الأهداف:** عادة ما توجه جماعة العمل لتقديم خدمة للآخرين، وعلى كل فرد من الجماعة إيجاد درجة عالية من الوعي والالتزام بهذا الهدف، ويتضمن هذا توفير وتغيير وتوضيح مستمر للأهداف، وللحصول على الموافقة على أهداف الجماعة. يجب إشراك جميع أفرادها في هذه الأهداف.

4 -تسهيل إنجاز المهام: يشتمل هذا المجال على ما يجب أن يفعله كل فرد لإيجاد وسائل عمل فعالة، ومعدات وجداول عمل لازمة لتحقيق أهداف الجماعة، حيث ينفق جزء كبير من الوقت في هذا المجال في حل المشكلات التي تواجه جماعة العمل في تعاملها مع غيرها من الجماعات.

2-5-3-5- أبعاد العمل الجماعي في الفريق الرياضي:

يعتبر العمل الجماعي في الفريق الرياضي من مظاهر التفاعل الحركي بين أعضاء الفريق، وتعبير عن نوع العلاقات الحركية المتبادلة بين أعضائه، حيث يعتبر من أهم الظواهر التي يجب التعرف على حجمها وأبعادها في الفريق، ومتى يحدث التعاون داخل الفريق. ولعل المدرب والمربي الرياضي الكفء هو الذي يستطيع استثارة هذه الظاهرة وتنميتها في الفريق إلى الحد المطلوب. ومن الطبيعي أن يكون انجاز الفريق

الرياضي هو ثمرة التعاون بين أعضائه بحيث يجعلهم وحدة حركية واحدة يصعب تشتيت أدائهم الجماعي خلال المنافسة. ولهذا يمكن التعرف على طبيعة العمل الجماعي في الفريق من خلال الأبعاد التالية:

أ –في ضوء تحقيق الأهداف:

في مواقف العمل الجماعي تكون الأهداف الحركية للفريق متجانسة، أي أن جميع أعضاء الفريق يتبنون أهدافا حركية واحدة من أهداف الفريق، بحيث يعمل موقف العمل الجماعي في أن ييسر تحقيق الهدف بواسطة أحد الأعضاء وتحقيق باقي الأعضاء لأهدافهم.[1]

ب -في ضوء الاعتماد المتبادل:

إن العنصر الأساسي الذي يحيل جمعا من اللاعبين إلى فريق رياضي هو الاعتماد المتبادل على بعضهم البعض، وتتميز مواقف العمل الجماعي بينهم بنوع من الاعتماد المتبادل الايجابي بين أعضاء الفريق، ويظهر سلوك العمل الجماعي في الفريق من خلال المهارات التبادلية التي تساعد على اختراق دفاعات الخصم وفي تسجيل الأهداف، وفي التغطية والمساعدة أثناء الدفاع.

ج- في ضوء الدوافع:

إن الدوافع في مواقف العمل للفريق هي دوافع مشتركة يبحث الأعضاء خلالها عن النتائج التي تعود عليهم جميعا بالفائدة. إلا أن هناك مواقف تنافسية في الفريق أين يسعى كل لاعب إلى النتائج التي تعود عليه بالفائدة بغض النظرعما يعود على باقي أفراد الفريق.

د -في ضوء الإثابة المتوقعة:

في موقف العمل الجماعي يتوقع جميع الأعضاء المشاركين فيه توزيع الإثابة عليهم، إلا أن هناك من أعضاء الفريق من يسعى خلال اللعب من أن يحقق النتائج منفردا دون معاونة من زملائه ودون الاشتراك معهم في تحقيقها، فإن هذا العضو غالبا ما يعوق تقدم الفريق، ومن ثم فإن هذا النوع من التنافس غير مرغوب في الفريق ويجب الحد من وجوده من خلال توجيه الإثبات للأعمال الجماعية في الفريق والأعمال الفردية التي تكون من خلال عمل جماعي لا من عمل فردي مطلق.[2]

2-5-3-6- مراحل تطوير العمل الجماعي في الفريق الرياضي:

يرى "تيوكمان Tuckman" (1965)، أن الجماعات تمر بسياق تطوري مكون من أربعة مراحل للانتقال من مجرد مجموعة من الأفراد إلى ما يسمى بالفريق. وأن فترة كل مرحلة قد تتفاوت بالنسبة للجماعات المختلفة، إلا أن التسلسل الذي يتبعونه ثابتا في عملية التطور الجماعي، وتشمل تلك المراحل الأربعة على ما يلي:

---

[1]- أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين :سيكولوجية الفريق الرياضي،مرجع ذكر سابقا، ص: 82

[2] - نفس المرجع السابق، ص: 83-84.

1 -**التشكيل**: وفي هذه المرحلة يتألف أعضاء الفريق مع الأعضاء الآخرين، وبعد ذلك يكتشف كل لاعب مكانه داخل بناء الفريق، محاولا تشكيل واختيار العلاقات الشخصية بما في ذلك العلاقات بين القادة المدربين وأعضاء الفريق.

2 -**الاندفاع**: تتميز هذه المرحلة بالتمرد ضد القائد، ومقاومة سيطرة الجماعة، والصراعات الشخصية، وقد تحدث مشاحنات حين يتنافس زملاء الفريق على موقع في الفريق وتكون معظم هذه المشاحنات اجتماعية وشخصية في طبيعتها.

3 -**وضع المعايير**: وهي مرحلة التوافق حيث تبرز روح التعاون بين أعضاء الفريق الذين يكتشفون مزايا العمل الجماعي ، فيبدؤون في نبذ الخلافات فيما بينهم، مهتمين بالعمل معا لتحقيق الأهداف العامة بدلا من الاهتمام بالأهداف الفردية، ويكون التعاون حافزا لتحسين الرضا بين اللاعبين، ويعمل اللاعبون من أجل الفعالية في أداء المهام الموكلة إليهم بدلا من التنافس على المكانة والشهرة.

4 -**الأداء**: في هذه المرحلة يتحد أعضاء الفريق لتوجيه طاقاتهم وقدراتهم للعمل معا من أجل نجاح الفريق، ويتم حل القضايا التنظيمية، وتستقر العلاقات الشخصية، كذلك يتم تحديد الأدوار ويساعد اللاعبون بعضهم البعض من أجل النجاح، ويصبح الهدف الرئيسي لهم هو نجاح الفريق.

2-5-3-7- تماسك الفريق الرياضي:

1-تعريف:إن تعريف تماسك الفريق الرياضي يتضمن شعور اللاعبين بانتمائهم إلى الفريق والولاء له والتمسك بمعاييره وعضويته، وتحدثهم عنه بدلا عن أنفسهم، وعملهم معا في سبيل تحقيق هدف مشترك، واستعدادهم لتحمل المسؤولية والدفاع عن الفريق، كـــما يتضمن أيضا الروح المعنوية والعمل بروح الفريق والاندماج في العمل وجاذبية الجماعة.[1]

ويستخدم مفهوم تماسك الفريق للدلالة على قوة جذب الجماعة لأفرادها كما أشار إليه "فستنجر Festinger" بتعريف التماسك على أنه "متوسط القوة الناتجة والمؤثرة في توجيه أفراد الجماعة نحو جماعتهم" موضحا ذلك بوجود قوتان تؤثران على أعضاء الفريق وهما:

- قوة الانجذاب إلى الفريق والتي تمثل رغبة الفرد في التفاعلات الشخصية مع الأعضاء.
- الرغبة في المشاركة في أنشطة الجماعة.[2]

وعلى ذكر ما تقدم يمكن القول أن ظاهرة التماسك بشقيه الاجتماعي والحركي لدى الفريق الرياضي تعتبر انعكاسا حقيقيا لطبيعة السلوك الرياضي خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية وهو العامل الحاسم في نتائج الفريق.

---

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: مرجع ذكرا سابقا، ص: 92.

[2]- خليل عبد الرحمن المعايطة: علم النفس الاجتماعي. دار الفكر. ط2. 2007 ص: 109-110.

2- أنواع التماسك الرياضي: أشار "كارون Carron" (1982) إلى أنه يمكن تقسيم تماسك الفريق الرياضي إلى بعدين هامين هما:

1- **تماسك المهمة:** هذا النوع من التماسك يعكس درجة عمل الفريق معا لتحقيق أهداف مشتركة.

2- **التماسك الاجتماعي:** يعكس هذا النوع من التماسك درجة العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي ومدى حبهم بعضهم لبعض ويتأسس بصورة واضحة على جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي.[1]

3-عوامل تماسك الفريق الرياضي:

لقد أشار "محمد حسن علاوي" (1992) إلى أن هناك العديد من الشروط والعوامل التي تسهم في العمل على تماسك الفريق الرياضي، ومن بين أهم هذه العوامل والشروط ما يلي:

1- العوامل البيئية:

هي العوامل التي ترتبط بطبيعة وجود الفريق معا وغير ذلك من العوامل التي تدخل في نطاق المسؤولية التعاقدية أو التنظيمية المرتبطة بمختلف المواقف البيئية.

2-العوامل الشخصية:

تشير العوامل الشخصية إلى الخصائص الفردية لأعضاء الفريق الرياضي. ومنها دوافع الاشتراك في الفريق ونوعية الانتماء نحوه ومدى جاذبية الأفراد ودرجة الرضا لهم عن بقائهم كأعضاء في الفريق الرياضي.[2]

3- العوامل الجماعية:

يزداد تماسك الفريق الرياضي في حالة قيام العلاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني والرغبة في النجاح الجماعي. ويؤكد "كارون Carron" (1972) على أن الفرق التي تستمر معا لفترة طويلة ولديها رغبة قوية للنجاح الجماعي تظهر مستوياتها مرتفعة من التماسك الجماعي.

4- تنمية تماسك جماعة الفريق الرياضي :

- إشعار اللاعب بأنه يتحمل مسؤولية تحقيق الأهداف المنشودة للفريق ، ويبذل أقصى جهده لتحقيقها وفي نفس الوقت يشعر ويقتنع بان زميله بالفريق يتعاون معه لتحمل المسؤولية ، وبتعاون الجميع تتحدد جماعة تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف المنشودة للفريق الرياضي .
- إعداد الفريق في تعزيز السلوك الحركي والاجتماعي لدى لاعبي الفريق إما بصوة فورية أوفي أقرب تجمع للاعبين .

[1]- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : الاجتماع الرياضي، مرجع ذكرا سابقا ، ص93.

[2] -Christine le Scaruff : Manuel de psychologies du sport revues EPS, Paris 2003. P 297.

- تعريف كل لاعب بمسؤوليات الآخرين في الفريق ، وهذا من خلال السماح للاعبين باللعب في مراكز أخرى أثناء التمرين ، حيث أن ذلك يساعد على إكسابهم التقدير لأهمية مراكز اللعب لزملائهم .
- الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب.
- تنمية وترسيخ روح النصر لدى اللاعبين، وذلك بتوطيد الدافع للتفوق أو الرغبة

في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب ، حتى تسري روح الحماسة المستمرة عند جميع أفراد الفريق

- يجب أن يتاح للاعب فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق ، أو عليه بصفة شخصية ، والشعور بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين.
- يراعي تطوير تدريبات الفريق ، واستخدام الألعاب التمهيدية التي تشجع على تدعيم التعاون بين أفراد الفريق .
- التركيز عل المظاهر والجوانب الايجابية التي يتميز بها الفريق ، حيث أن نتائج الأداء تؤثر في مشاعر الرضا والتماسك ومن ثم جاذبية الفريق لدى اللاعبين .[1]

2-5-4- المهارات النفسية والأخلاقية :

2-5-4-1- مفهوم المهارات النفسية: المهارة النفسية ه ي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع إكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرب عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها.[2]

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط إرتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب. و لقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن هنالك عددا كبيرا من المهارات النفسية (أو العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة.

2-5-4-2- أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين:

من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية. وبما أن

---

[1] - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة – المفاهيم –التطبيقات ، مرجع ذكر سابقا ،ص: 391-392

[2] - محمد حسن علاوي,: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ،القاهرة : دار الفكر العربي ، 2007 ، ص: 71.

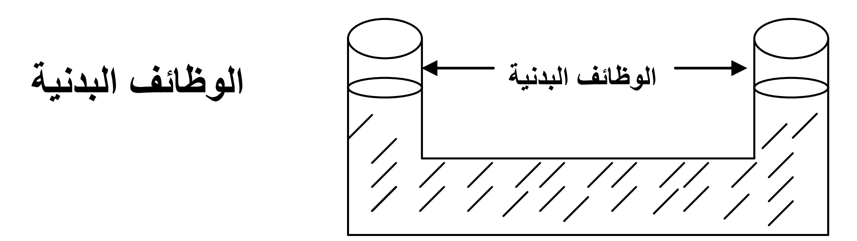
اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارات حركية أو قدرة خططية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته،أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلا، ولكنه يستخدم ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا.

ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب، بل يصوبها بقدمه وعقله، وعندما يتحرك اللاعب الرياضي في الملعب فإنه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط، ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك ومشاعر.

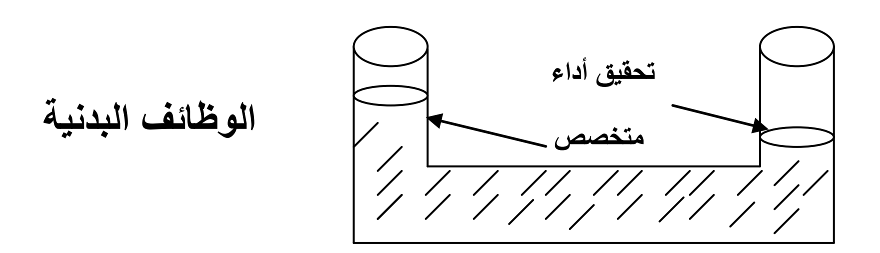
وفي ضوء ما تقدم، ولكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية، ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف النفسية، ويمكن تشبيه عملية التكامل والتوازن بين هاتين العمليتين كما يوضحها "شلنج Schilling" بأنبوبة ذات نهايتين ممتلئة بسائل، وتمثل إحدى النهايتين الوظائف البدنية

والنهائية الأخرى تمثل الوظائف النفسية. وعندما يكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية مساوية لتنمية المهارات النفسية، فعندئذ يتساوى السائل الموجود في نهايتي الأنبوبة، وبالتالي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل كما في الشكل رقم (1).[1]

أما في حالة الاهتمام الأكبر بتنمية القدرات والمهارات الحركية والبدنية وإغفال أو عدم الاهتمام الواضح بتنمية القدرات والمهارات النفسية، فعنها لا يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية كما في الشكل رقم (2).



الشكل رقم(2):التوازن بين الوظائف البدنية والنفسية يحقق أفضل أداء عن"شلنج Schilling" (1995)



الشكل رقم (3): عدم التوازن بين الوظائف البدنية والوظائف النفسية لا يحقق أفضل أداء عن "شلنج Schilling" (1995).

[1] – محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص. 195.

2-5-4-3- مكونات المهارات النفسية:

و من بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي" للمهارات النفسية و التي حصرها في المهارات التالية:

- مهارة الإسترخاء
- مهارة التصور الذهني.
- مهارة تركيز الإنتباه.
- مهارة مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- مهارة دافعية الإنجاز الرياضي.

1- الاسترخاء:

و يقصد به انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية.[1]

و يعرف الاسترخاء بأنه خاصية تتحدد بغياب النشاط و الانتباه سواء كان بدنيا، عقليا، أو انفعاليا[2]

و الاسترخاء بهذا المفهوم مهارة عقلية لابد أن تتعلم و تكتسب و يتدرب عليها مثلها مثل المهارات الحركية.

2- التصور الذهني:

و هو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها، و ينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة.

فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته[3] .

3- الانتباه:

يمثل الانتباه أحد الموضوعات الهامة في علم النفس، و تعتبر عملية البحث فيه متعددة المجالات، منها مجال علم النفس المعرفي و علم النفس النمو و علم النفس الفسيولوجي.

ويعرف الانتباه بأنه حالة ذهنية يوجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العملي و يركزه على موضوع محدد

و يعرفه " بلوك-Block النباهة تعني الاستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية.[4]

---

[1] – أسامة كامل راتب : النشاط البدني و الاسترخاء ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2004 ، ص: 123.

[2] – محمود, عبد العزيز عبد المجيد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2005 ،ص 109.

[3] – محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية ،مرجع ذكر سابقا ،ص: 248.

[4] – العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ،القاهرة : دار الفكر العربي ، ص: 254.

4- القلق:

و هو الذي يخبره الشخص في الأحوال الطبيعية كرد فعل للضغط النفسي أو الخطر، أي عندما يستطيع الفرد أن يميز بوضوح شيئا يهدد أمنه أو سلامته، و هو ما يطلق عليه بالقلق "خارجي المنشأ"، أما القلق "داخلي المنشأ" فهو خوف مزمن من دون مبرر موضوعي، مع توافر أعراض نفسية و جسمية شتى دائمة إلى حد كبير.[1]

5- دافعية الإنجاز الرياضي:

تعرف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.[2] و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول و هي عبارة عن قوى تثير الفرد و توجهه نحو تحقيق هدف معين[3]، و يعتبر التفوق الرياضي حصيلة كل من التعلم و الدافعية و هذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما التعلم بدون دافعية يؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي.

6- الثقة بالنفس:

6-1-مفهوم الثقة بالنفس: اهتمت " روبن فيالي- Robin Viaely" في بناء نموذجها للثقة بالنفس في المجال الرياضي على عدة نظريات، و في ضوء هذه النظريات عرفت الثقة (la confiance en soi) بأنها درجة التأكد أو الإعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة .[4]

و تعرف أيضا بأنها خاصية ثابتة نسبيا و مكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، و التفاؤل، و الاعتقاد بأنك في تحكم وسيطرة،و تحكم مدرك مع امتلاك المهارات و القدرات للنجاح، و كفاءة مدركة[5]

تعتبر الثقة بالنفس من السمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أراء اللاعبين، وبالرغم من كل الدراسات والبحوث التي قام بها علماء النفس الرياضي، إلا أنه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح فالثقة بالنفس تعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فهي لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها[6]

يعرفها "رولسرتس Rolests" بأنها "درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة".[7]

---

[1] - حسين فايد : علم النفس العام - رؤية معاصرة – مصر، 2005 ، ص: 222.

[2] - أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي،القاهرة : دار الفكر العربي ، 1990،ص: 16.

[3] - محمد حسن علاوي : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ، 1988 ص42.

[4] - محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضة _المفاهيم النظرية _التوجيه والإرشاد _القياس، الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث ، 2004، ص: 34.

[5]- RICHARD. H COX :PSYCHOLOGIE DU SPORT. BRUXELLES. DEBOECK UNIVERSITE.2005p29.

[6] - أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية، المفاهيم- التطبيقات، ط3، القاهرة : دار الفكر العربي ، ، 2000 ص337.

[7] -عبد العزيز عبد المجيد:سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، القاهرة: ركز الكتاب للنشر، ، 2005، ص 278.

كما يرى "ذلماس Thelmas" بأنها "درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة"

ويرى "كوس Kauss" إلى أن الثقة بالنفس "شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه"[1]،

وترتبط الثقة بالنفس بمفهوم الذات، الذي يعني إدراك الفرد لذاته حيث تتكون هذه الذات من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتفسيره لها متأثر بتقييم الآخرين لسلوكه.

كما ترتبط الثقة بالنفس بمفهوم تقدير الذات، الذي يبدو محدد رئيسي لسلوك الفرد ويعرف بأنه "حكم ذاتي على الأهمية التي يشعر بها الفر نحو ذاته" مع محاولة المحافظة عليها دائما لذا فإن تقدير الذات يرتبط بالعامل التقييمي لمفهوم الذات حيث يصف اتجاه الفرد نفسه.وفي المجال الرياضي، فإن تقدير الرياضي لذاته يكون من خلال تحقيق النجاح والفوز في المنافسات.[2]

6-2-خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة نبين أهمها على النحو التالي:

- **الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:** تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي فهي تبحث فيه الشعور بالحيوية والحماس والرضا، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من القوة. إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء، والاسترخاء، وخاصة في مواقف المنافسة الحاسمة.
- **الثقة تساعد على تركيز الانتباه:** تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح اهتمامه نحو الأداء[3] الأداء[3] عكس ذلك الرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يشعر بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي السلبي ويكون هدفه هو نتيجة الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.[4]
- **الثقة تؤثر في بناء الأهداف:** إن الرياضي الذي يتمتع بالثقة يستطيع أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، وبذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثير أقصى طاقاته.[5]

---

[1]- Richard H. Cox: psychologie du sport, éd de Boeck. 1ère éd. 2005, P 29

[2] – عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مرجع ذكرا سابقا، ص279-280.

[3] – أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم – التطبيقات، مرجع ذكر سابقا، ص، 342.

[4] - Jean pierre Famose et Florence Guérin: la connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport P.162.

[5] - Edgar Thill et Philipe Fleurance: Guide pratique de la préparation psychologique du sportif 48.

- **الثقة تزيد المثابر وبذل الجهد:**

إن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا من حيث التأثير على نتائج الأداء، أي اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء. وبالتالي يكون الرياضي أكثر استعدادا لبذل الجهد، وكلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه، أما الرياضي الذي يعتقد أن الفوز أمرا بعيد المثال، وصعب التحقيق، فإن دافعيته تقل، وعزيمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، وربما أعرض عن الاشتراك في المنافسة، وقد يلازمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع الفشل وأن الفوز أمر صعب، أي يفتقد إلى وجود الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد[1] وهذا ما بينته نتائج دراسة كل من مهوني "Mahoney" وأفنر "Avener 1977" التي أجريت على الفريق الأولمبي الأمريكي للجمباز.[2]

6-3- نظريات الثقة بالنفس:

نظرا لأهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي، ونظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين اتجه علماء النفس الرياضي إلى دراسة هذه السمة للتعرف على جميع المتغيرات المرتبطة بها ومدى فاعليته، وفي ضوء ذلك قدموا العديد من النظريات أهمها ما يلي:

6-3-1- نظرية باندورا لفاعلية الذات:

تعتمد هذه النظرية على فرضية رئيسية وهي أن كفاءة الذات أساسية للأداء الكفء وفي المواقف التنافسية، فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات ارتفع إنجاز الأداء وانخفضت الاستشارة الانفعالية.

ولعل هذه النظرية تقوم على فكرة كفاية الذات كمرادف لاعتقاد الفرد بأنه كفء ويستطيع إنجاز مهمة ما بنجاح، فاللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من الكفاية والفعالية للذات يدخل موقف التنافس بحماس وثقة بالنفس. ودرجة كفاية الذات التي يتمتع بها اللاعب تحدد
ما إذا كان بإمكانه دخول المنافسة وإنجازها أو إحجامه وابتعاده عنها[3] وهذا يشير إلى أن كفاءة الذات على هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي.[4]

ويؤكد "باندورا" في نموذج كفاية الذات على عدة عوامل، مثل النجاح والخبرة والاقتناع اللفظي والاستثارة الانفعالية، فالأداء الناجح يمثل أهم العوامل، حيث يزيد من توقعات النجاح المستقبلية، أما

---

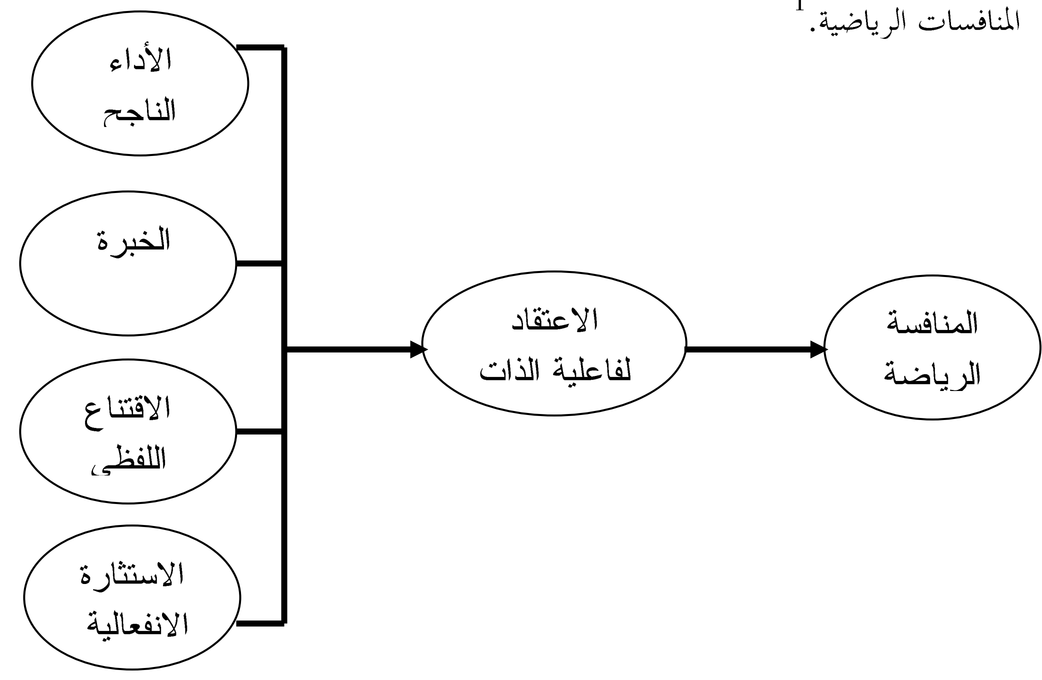
[1] – أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، مرجع ذكر سابقا، ص 342.

[2] - Jean pierre Famose et Florence Guérin: la connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport p 162.

[3] – محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب والتطبيق والتجريب، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1995 ص 146.

[4]– صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية –التوجيه والارشاد – القياس)،ط1،الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث، 2004 ، ص 32.

الفشل فيعمل على خفض تلك التوقعات، وعندما تنمو مشاعر قوية من كفاية الذات من خلال النجاح المتكرر، فإن الفشل بين حين وآخر تتضاءل نتائجه، ومشاعر كفاية الذات إنما تؤدي إلى أداء وتحسن في المنافسات الرياضية.[1]



الشكل رقم(4) : العلاقة بين العوامل المؤدية بكفاية الذات وللمنافسة الرياضية[2].

6-3-2-نظرية "هارتر" لدافعية الكفاية :

متأثر بنظرية "وايت White" (1959) في الدافعية، قدم "هارتر Harter" (1978)، نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بكفاءة الشخصية وطبقا لهذه النظرية فإن الأفراد يكون مدفوعين فطريا ليكونوا أكفاء في كافة مجالات الانجاز البشري.[3]

وفي مجالات التربية البدنية والرياضية ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويكون كفء فإنه يحاول الأداء بإتقان وكذلك إدراك النجاح الذاتي في محاولات الإتقان، هذا بدوره يستثير مشاعر موجبة أو سالبة للانفعالية، وتعمل محاولات الإتقان الناجحة على زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها دافعية الكفاية، وبالتالية يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الإتقان الجيد.[4]

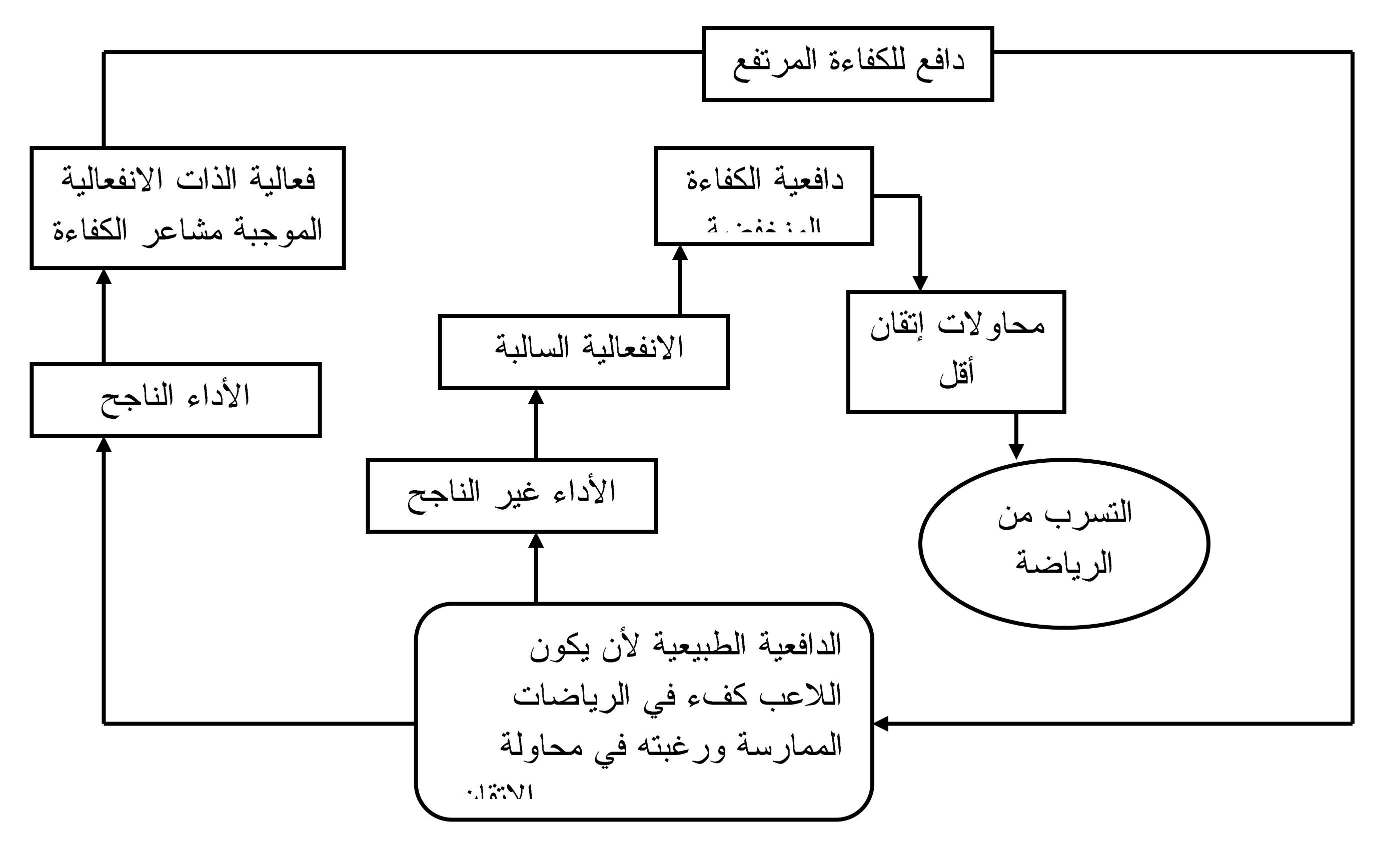
---

[1] – محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، مرجع ذكر سابقا ، ص 146.

[2]- Richard. H. Cox: Psychologies du sport, 1 Edition . 2005 .Page 26.

[3] - Richard. H. Cox : Psychologie du sport, page 27.

[4] – محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص 147.



الشكل رقم (5) : نظرية هارتر في دافعية الكفاية عن هارتر 1978

وعلى العكس فإذا حاول اللاعب الإتقان ولكن جاءت النتيجة فاشلة، فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض دافعية الكفاية وتكون التأثيرات السالبة هي الناتج النهائي على الأداء، وتفترض النظرية أن تلك الدافعة المنخفضة سوف تؤدي إلى تسرب اللاعبين وعزوفهم عن الرياضة.

(كلينت Klint، فايس 1987 Weiss). وما ما يثبته الشكل رقم (2).[1]

6-3-3- نظرية نيكولز لإدراك القدرة :

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته، ومدى صعوبة الهدف الذي يتجه لتحقيقه، أي أن الأهداف التي يحاول إنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، لذا فإن سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، ومعدل الجهد المبذول، والإصدار على تحقيقه، ولهذا يختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الأهداف هما هدف المهمة، وهدف الذات نظرا لأنهما يعكسان محكا لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل. كما أنهما يمثلان أسلوبان لحكم الرياضي على مستوى كفائته، وهذا يوضح جانبا من مفهوم الثقة الرياضي، حيث أوضحت النظرية أن مفهوم النجاح والفشل لدى الرياضيين يختلف باختلاف نوع الهدف الذي يتجهون نحوه، ومستوى إدراكهم لكفاءتهم.[2]

---

[1] – محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص 149.

[2] – صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والإرشاد – القياس) المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط1، 2004، ص 33-34.

6-3-4-مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي :

وجهت مصادر الثقة بالنفس انتباه العاملين في المجال الرياضي من مدربين، ومربيين، وإداريين إلى ما تملكه هذه المصادر من مضمون نظري، وآخر كما يلي، يمكن الاستفادة منه في تنمية الثقة بالنفس لمدى الرياضيين.

من الناحية النظرية نجد أن هذه المصادر يمكن أن تخدم كقاعدة أساسية للمستويات المختلفة للثقة بالنفس لدى الرياضيين، نظرا لتأثيرها على سلوكهم، وأفكارهم.

ومن جهة أخرى أن التعرف على هذه المصادر المختلفة للثقة يقدم فهما أفضل للمدربين، والمربيين لكيفية بناء بيئة رياضية مشجعة، والتعامل مع الرياضيين بأسلوب مناسب لتنمية الثقة بالنفس، وزيادة الدافعية لديهم.

وهذه جوانب تطبيقية هامة للرياضيين بشأن التعرف على ما هي مصادر الثقة التي تكون مفيدة لهم حتى يمكن توظيفها لزيادة ثقتهم بأنفسهم والمتمثلة فيما يلي:

1.السيطرة المهارية : "وهو مصدر للثقة من السيطرة أو تحسن أداء المهارات الرياضية، وإنجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن"، حيث يعتبر من أهم مصادر الثقة بالنفس، لأنه يقوم على خبرات السيطرة.

2.إظهار القدرة:

"وهو مصدر للثقة يستمد من إظهار الرياضيين مهارتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القدرة أكثر من منافسيهم"، حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة. فمثلا إذا كان التصويب باليد اليمن على المرمي، يرتبط ارتباطا كبيرا بالتصويب باليد اليسرى، فإن ذلك يعني أن كلا من العمليتين [1] تشيران إلى وجود قدرة رئيسية واحدة في هذا الفرد هي القدرة على التصويب على المرمى. كما أن هذه السمة تتميز بالثبات النسبي، وترجع إلى عوامل وراثية، وتتأثر بالتعليم والتدريب والممارسة، ويجب ملاحظة أن هذا المصدر ينتفع به الرياضيون الذين يتجهون نحو هدف النتيجة، لأنهم يركزون على مصادر ضبط سلوكهم تعتمد على معيار المقارنة بين مستواهم ومستوى الآخرين، كما يعتمدون أيضا على عوامل البيئة الخارجية، كدعم المدرب والزملاء.[2]

3.الإعداد البدني والعقلي :

وهو مصدر للثقة يستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي. "وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي

---

[1] – صدقي نور الدين محمد : علم نفس الرياضة، مرجع ذكر سابقا ص :35

[2] – صدوقي نور الدين : علم نفس الرياضة، مرجع ذكر سابقا ، ص 36

سجلت درجات من قبل المدربين لفائدها، ولتوظيفهم لها لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين، فضلا عن أهم وجدوا أيضا أن الجهد يستخدمه الرياضيين كمصدر لمعلومات الكفاية لديهم.

وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعب بالتدريب البدني، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح، لأن الضغوط المصاحبة للأداء البدني
تتطلب المهارات التي تكون ذات قيمة عالية في مجتمعنا، كما أن مجال المقارن الاجتماعية بين اللاعبين يتطلب أقصى إعداد بدني وعقلي لبناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين.[1]

4. تقديم الذات البدنية : "وهو مصدر يستمد من إدراكات الرياضيين لذاقم البدنية" وهو مصدر هام لثقة بالنفس بصفة عامة، والإناث بصفة خاصة، ويؤكد هذا ارتباط تصور الجسم لديهن بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة، وأنشطتها المختلفة. والرياضيات الإناث يتعلمن أن التدعيم الاجتماعي يحدد مميزات الأنوثة، وتقدير قبولهم الاجتماعي، وهذا يؤثر بدوره على خفض مستوى ثقتهن بأنفسهن بدرجة أعلى من الذكور، وذلك لارتباط هذا التدعيم الاجتماعي لديهم بالتركيز على تصور البدن.

5. التأييد الاجتماعي:

"هو مصدر للثقة يشمل إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي مثل: المدرب، العائلة، الزملاء في الفريق، وقد عرف هذا المصدر بصورة أكثر تخصيصا على أنه" حصول الفرد على تغذية رجعية إيجابية وتشجيع من المدرب، وأعضاء الفريق، والوالدين...

ويستخدم الرياضيين معلومات التغذية الرجعية هذه لإدراك كفايتهم. ولذا ترى "هارتر Harter" 1981 أن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو أحد أساليب التسيير الهامة لإدارك الكفاية، ويشابه هذا المصدر، مصدر الاقتناع اللفظي الذي يعتبر واحدا من الأساليب يستخدمه المدربون لتسيير السبيل لفاعلية الذات لدى الرياضيين.

ومن الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بيئة دافعة حول الرياضي تساهم في الإعداد الثقافي له للتنافس الرياضي، وذلك بأن يعي كل من المدرب، والوالدين على نحو خاص أن الدعم الإيجابي والتشجيع سوف يساهم في إدراك الرياضي لكفايته وقدراته، وبالتالي زيادة ثقته بهذه القدرات، فيتجه إلى تحمل مسؤولية محاولاته لتطوير أدائه، وبذل مزيد من الجهد سواء في التدريب أو المنافسة، والمثابرة على تحقيق الأهداف، فضلا عن ذلك فإن هذا الدعم الإيجابي يساعد على جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة، وتحقق السرور، والمرح للرياضي، البدني إلى تطوير مصادر ثقته بنفسه إلى مصادر أكثر ثباتا كالإعداد البدني والعقلي، وإنجازات الأداء لإشباع حاجاته لإسعاد كلا من مدربه ووالديه.

[1] - Edjar thill/Philippe Fleurance : Guide pratique de la préparation psychologique du sportif, Page 56.

6. قيادة المدرب:

وهو مصدر للثقة يستمد من الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار، والقيادة ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين، وأن ما يقدمه من تغذية رجعية لهم، له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفائتهم. ولاشك أن سلوك وقيادة المدرب الواعي لأهمية دوره كمصدر لبناء الثقة لدى لاعبيه من خلال تطوير مهارته المختلفة مثل : مهارة تقديم المعلومات اللازمة لتحسين أداء اللاعبين، ومهارة إجادة الاستماع إلى اللاعبين عند حاجتهم للاستفسار، ومهارة الاتصال مع اللاعبين لتحقيق الأداء الجيد من خلال الإشارات المتفق عليها، أو الإيحاءات المختلفة لتعبيرات الوجه أو الصوت.

7. الخبرة عن طريق الآخرين :

وهو مصدر للثقة يستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح "حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي، من خلال متابعة أداء هذه النماذج الناجحة ومن ثم فهي مصدر فعال للمعلومات التي تمثل محكا بعد ذلك يقيس عليه الرياضي مدى تقدم أدائه، والتعرف على أخطائه وكيفية علاجها، وتنسى لديه أيضا التصوير العقلي عند الاسترجاع، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية، حيث يوظف قدراته في المشاهدة والمتابعة والأداء، وبالتالي يزداد تعرفه على قدراته ومن ثم ثقته بها.

8. البيئة المريحة:

هذا المصدر يستمد من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل : قاعة التدريب المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس. ولا شك أن توافر الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد، وبذل الجهد، والالتزام بالتدريب، الأمر الذي يؤدي إلى الاهتمام بعملية التعلم فيتحسن المستوى المهاري، وكذلك الاهتمام بالإعداد البدني والعقلي، فتتحسن الصفات البدنية والتركيز العقلي مما يؤدي إلى تطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة.

9. درجة التأييد الموقفي :

هذا المصدر يشمل تحصيل الثقة بالشعور أن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الآن في هذا الموقف تكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية.

هذا ما يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منه عن طريق :

- توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة، من خلال متابعة وزنه المناسب، ونظامه الغذائي، لتأثير ذلك على شعوره بقيمة ذاته.
- توفير فرص خبرة الأداء الناجح للرياضي التي توفر لذيه الثقة.
- أن يعمل المدرب على حل مشكلات الرياضي.

-عدم مغالات الإداري لأهمية الفوز، وقيمة المكافأة المالية، لأنهما مصدران القلق.تقليل كمية المعلومات الموجهة للرياضي خلال الساعات الأخيرة قبل المنافسة، لأن ذلك يعيق عمليات التكيف مع المنافسة بضرورة التواجد في مكانها في وقت محدد، لتهيئة أجهزة جسمه وحواسه ومن ثم تزداد ثقته بنفسه.

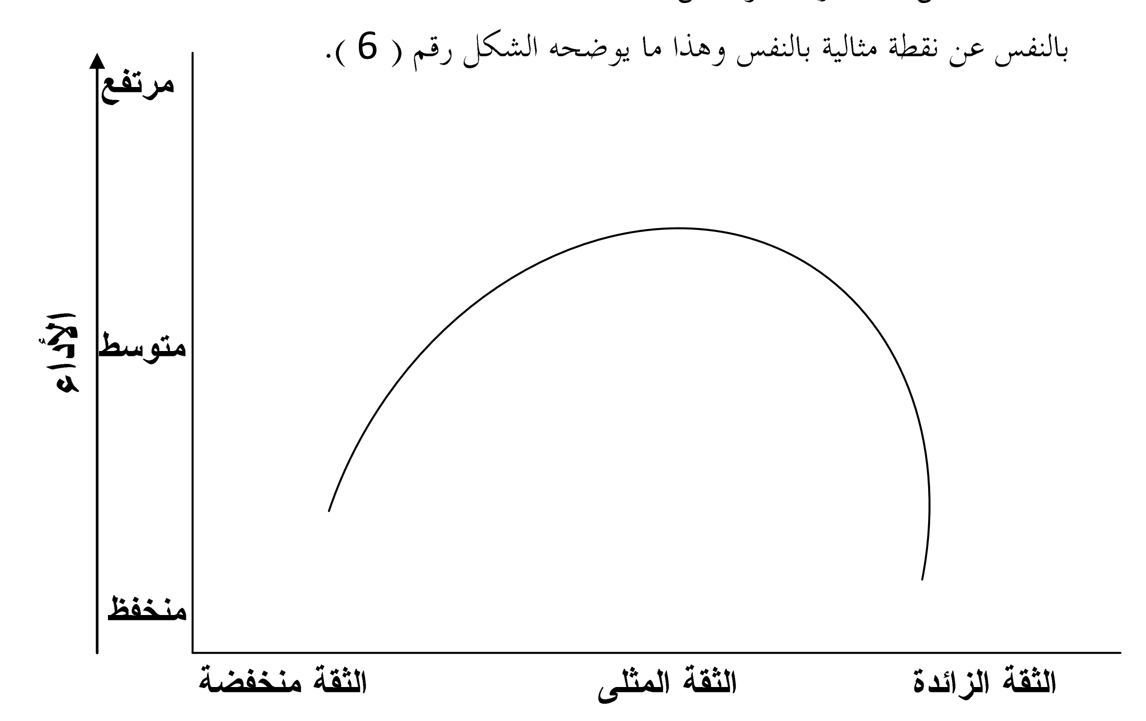
6-3-5- مستويات الثقة بالنفس :

لقد أكدت الدراسات العليمة في مجال علم النفس الرياضي أن هناك ثلاث فئات من الرياضيين في مجال الممارسة الرياضية، فمنهم من يكون غير واثق من نفسه، أي يعوزه الثقة بالنفس، بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو ما يسمى بالثقة الزائفة، كما يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس في المجال الرياضي.

6-3-5-1- الثقة بالنفس المثلى :

لقد تم إيضاح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي من طرف الباحثان "وينبارغ Weingerg وغولد Gould" (1995)، من خلال افتراضية المنحنى المعكوس. حيث أن مستوى الأداء يزيد عند زيادة الثقة بالنفس عند أعلى نقطة في الالتواء، بعدها تكون الثقة بالنفس وكل منهما يرتبط سلبا بمستوى الأداء حيث ينخفض الأداء بزيادة أو نقص الثقة

بالنفس عن نقطة مثالية بالنفس وهذا ما يوضحه الشكل رقم (6).



الشكل رقم (6): العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء عن "وينبارغ وغولد" (1995)[1]

---

[1] - Jean – Pierre Famose et Florence Guérin : La connaissance de soi en Psychologie de l'éducation Physique et du sport, P165-166.

6-3-5-2- نقص الثقة بالنفس :

إن الرياضيين ذوي الثقة بالنفس يتعاملون مع النجاح والفشل بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تنقصهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنه ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ونتيجة ذلك يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس.

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف، كما أن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد.

وتعتبر التوقعات الإيجابية للنجاح الوقود النفسي الذي يمد الرياضيين نحو أهدافهم، وتكون هذه التوقعات أكثر فعالية لكما كانت واقعية.[1]

6-3-5-3-الثقة بالنفس الزائدة :

وتسمى أيضا بالثقة الزائفة، حيث أن اللاعب تكون لديه ثقة تزيد عن قدراته المتاحة، فهي بالتالي مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من نقص الثقة بالنفس، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافسين، وتظهر الثقة بالنفس الزائفة أحيانا لدى الرياضيين في نمطين شائعين :[2]

أ -بعض الرياضيين يعتقدون أنهم من إمكاناتهم الحقيقية، ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء والمدربين، هذا ما يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

ب - بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة، فهم قلقون من الفشل في المنافسة، والرياضيون الذين يتميزن بهذا النمط من الثقة تجدهم يعرضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل : الغرور، التكبر، والتهور . إن الثقة الزائدة نوع من الخداع النفسي، ونتيجة لذالك الوهم فإن الرياضيين يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بأنفسهم، ويبحثون عن سلوك لحماية ذواتهم مثل إدعاء الإصابة عندما يكون أداؤهم ضعيفا.

كذلك يجدون صعوبة للاعتراف بأخطائهم، ويكثرون من تقديم التبريرات، لأنهم لا يقبلون تحمل مسؤولية أخطائهم.[3]

---

[1] – أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة – المفاهيم – التطبيقات، مرجع ذكر سابقا ، ص 338.

[2] – عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مرجع ذكر سابقا ، ص 285.

[3] – أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، المفاهيم – التطبيقات، مرجع ذكر سابقا ، ص 340-341.

2-5-5- مهارات التفكير والاستكشاف:

2-5-5-1-تعريف التفكير:

هناك عدة تعريفات للتفكير: ولقد اقتصرنا على أبرز التوجهات التي تعبر عن معنى التفكير.

-يعرف التفكير بأنه «ما يحدث عندما يحل الشخص ما مشكلة»[1]

و يعرف أيضا بأنه «عملية معرفية أو فعل عقلي عن طريقه تكتسب المعرفة»[2]

و يشير"رشيد النوري" إلى أن التفكير هو «إدراك علاقات بين عناصر موقف معين»[3]

أما "نايفة" فيعرف التفكير بأنه«العملية التي يتم بواسطتها توليد الأفكار وتحليلها ومحاكمتها»[4]

و من خلال هذه التعريفات نستنتج أن معنى التفكير ينطوي على أن الفرد يبدأ التفكير عندما يواجه مشكلة، و يبحث عن حل لها و بالتالي يؤدي هذا التفكير إلى تعلم معرفة جديدة تبقى له كخبرة تساعده في حل المشاكل المقبلة التي تواجهه.

2-5-5-2- مستويات مهارات التفكير:

تنقسم مستويات التفكير وعمله حسب النشاط أو الجهد العقلي المبذول لإنجاز مهام التفكير لدى الفرد و هي كالتالي:

1- مستويات التفكير الدنيا(البسيطة): تنطوي على عمليتين أساسيتين هما:

- **عملية التذكر:** و تحدث هذه العملية عندما يتذكر الفرد معلومة سبق و أن احتفظ بها في الذاكرة. و قد تتطلب هذه العملية التعرف على هذه المعلومات من بين معلومات أخرى، أو استدعاء نفس المعلومة من تلك الذاكرة.
- **إعادة الصياغة حرفيا:** تحدث هذه العملية عندما يعيد الفرد صياغة معلومة أو أكثر من صيغة إلى أخرى و تحمل نفس المعنى و الشكل، بمعنى أنه لا يضيف من ذاته معاني جديدة لتلك الصيغة[5]

2- مستويات التفكير الوسيطة:

تتعدد عمليات التفكير التي تقع في مستويات التفكير الوسيطة و لعل من أهمها ما يلي:

1 -**طرح الأسئلة:** تحدث هذه العملية عندما يقوم الفرد بنفسه أو بإيعاز من الغير بطرح أسئلة حول موضوع ما محل تعلمه أو ملاحظته.

---

[1] نايفة قطامي : تعليم التفكير للمرحلة الأساسية. عمان: دار الفكر للطباعة. 2001 ص 14.

[2] -Presseisen, B.Z: meaning and models revisited, in A.L Costa, developing minds p 47

[3] رشيد النوري البكر: تنمية التفكير من خلال المنهج الدراسي الرياضي، مكتبة الرشد 2002 ص 16.

[4] نايفة قطامي: تعليم التفكير للمرحاة الأساسية، مرجع ذكر سابقا، ص 16.

[5] حسن حسين زيتون، كمال عبد الحميد: تضييق الأهداف التدريسية: محاولة عربية. الاسكندرية: دار المعارف. 1995-ص 222.

2 - **التوضيح:** تحدث هذه العملية عندما يقوم الفرد بشرح أو تبسيط معلومة أو أكثر لنفسه أو للآخرين بغرض كشف معناها أو غموضها بحيث تصبح في متناول الإفهام.

3 - **المقارنة:** تحدث هذه العملية عندما يقوم الفرد بالتعرف على أوجه الشبه و الاختلاف بين الأشياء، أو الظواهر أو الموضوعات، و ذلك بناءا على عدد من المعايير(معايير المقارنة[1]).

4 - **التصنيف و الترتيب** : تحدث هذه العملية عندما يقوم الفرد بجمع مفردات معينة (معلومات، أشياء، أحداث، ظواهر......إلخ) في فئات أو مجموعات اعتمادا على صفات محددة ثم وضعها في سياق متتابع وفقا لمعيار معين.

5 - **تكوين المفهومات والتعميقات:** تحدث هذه العملية عندما يتعامل الفرد مع مجموعة من من الأشياء أو المواقف أو الظواهر أو الأفكار.

6- التطبيق: تحدث هذه العملية عند ما يقوم الفرد بنقل معرفة أو خبرة من موقف معين إلى موقف آخر جديد لم يمر به من قبل.

7- التفسير: تحدث هذه العملية عند ما يقوم الفرد بتعليل أو ذكر أسباب حدوث بعض الأحداث أو الظواهر الطبيعية أو الإنسانية أو برهنة صحة علاقة معينة.

8- الاستنتاج: إن الفرد يقوم بعملية الاستنتاج عندما يتوصل إلى نتيجة جديدة غير موجودة في الموقف محل التفكير ولكنه يستدل عليها من قرائن مرتبطة بهذا الموضوع.

9- التنبؤ: يقوم الفرد بعملية التنبؤ عن ما يتوصل إلى معرفة ما سيحدث في المستقبل بالاستعانة بما لديه من معلومات سابقة.[2]

10- فرض الفروض: الفرض تعبير يستخدم عمومًا للإشارة إلى أي احتمال أو استنتاج مبدئي غير مثبت يخضع للفحص والتجريب من أجل التوصل إلى إجابة أو نتيجة معقولة تفسر الغموض الذي يكشف موقف أو مشكلة ما[3].

11- التمثيل: تحدث هذه العملية عندما يقوم الفرد بإعادة صياغة المعلومات بصورة تظهر العلاقات المهمة في عناصرها عن طريق تحويلها إلى أشكال تخطيطية بصورة أو رموز بيانية[4].

12- التخيل: تحدث هذه العملية عندما يطلق الفرد عنان خياله، ويكون صورًا عقلية مبتكرة أو أفكارًا جديدة غير موجودة عادةً[5].

---

[1] - حسن حسين زيتون، كمال عبد المجيد: مرجع ذكر سابقا. ص 235.

[2] - حسن حسين زيتون: تعلم التفكير، رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، القاهرة: عالم الكتب، 2003، ص20-21

[3] فتحي عبد الرحمن جروان: تعليم التفكير، مفاهيم وتطبيقات، دار الكتاب الجامعي، 1999، ص 296.

[4] يعقوب نشوان محمد خطاب: أبعاد التفكير، ب.م.ب.د، 1996، ص 199.

[5] جابر عبد الحميد: استراتيجيات التدريس والتعلم، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996. ص 377.

13- التحليل: تحدث هذه العملية عندما يقوم الفرد بتجزئة موقف مركب إلى مكوناته من عناصر أساسية، ثم تجاوز ذلك إلى التبصر أو الفحص المدقق لذلك الموقف بغرض اكتشاف العلاقات.

3-مستويات التفكير العليا: تتعد عمليات التفكير في هذا المستوى إلا أننا سوف نتطرق إلى العمليات التالية:

3-1- التفكير الإبداعي:

3-1-1- تعريف: يعرف التفكير الإبداعي بأنه عملية الإتيان بجديد وعكسه هو التفكير النمطي أو المألوف، وبعبارة أخرى هو تخليق أو توليد أفكار أو منتجات جديدة غير مألوفة وأصيلة[1].

ويعرف أيضا بأنه تخليق أو توليد أفكار أو منتجات جديدة، غير مألوفة وأصيلة[2].

3-1-2-التفكير الإبداعي كعملية سيكولوجية:

إن عملية التفكير الإبداعي تتضمن مراحل أو خطوات تمر بها من وجهة نظر الكثير من الباحثين المهتمين بهذا المجال أمثال: الفرنسي "هول هنري" والمتمثلة فيما يلي:

أ- مرحلة الإعداد (الاستعداد): وتمثل مرحلة جمع المعلومات عن المشكلة.

ب- مرحلة الحضانة (الكمون): فيما يترك الشخص المفكر المشكلة مؤقتًا، ولا يفكر فيها شعوريًا، أي يلتمس لنفسه شيئًا من الراحة والاسترخاء.

ج- مرحلة الإلهام (الحل الفجائي للمشكلة): في هذه المرحلة تتحدد الفكرة الأساسية أو المطلوبة لحل المشكلة، مصحوبة بمشاعر الانجاز والمتعة والدهشة.

د- مرحلة التقويم: وهي المرحلة التي يتم فيها التأكد من صدق الحلول التي وصل إليها الشخص موضع الابتكار، كما قد يعدل من هذه الحلول لتصح أكبر ملائمة[3].

3-1-3-التفكير الإبداعي كقدرة عقلية:

من خلال نتائج الدراسات العربية والأجنبية في مجال مكونات القدرة على التفكير الابتكاري كدراسة "تورانس" (1970)، ودراسة "عماد الدين سلطان" (1965)، "وجيلفورد" (1970)، يتضح أن أهم قدرات التفكير الابتكاري ما يلي:

1 -**الطلاقة:** ويعرفها "تورنس" بأنها القدرة على استدعاء أكبر عدد ممكن من الاستجابات المناسبة اتجاه مشكلة أو مثير معين وذلك في فترة زمنية محددة[4].

---

[1]-حسني عبد الباري عصر: مداخل تعليم التفكير وإثراؤه في المنهج المدرسي، الإسكندرية، المكتب العربي الحديث، ص79.

[2] -Schiever, S.W:A comprehensive approach to teaching thinking, Boston, Allyn and Bacon, pxvii,1991, P42

[3]-أحمد عبادة: الحلول الابتكارية للمشكلات، النظرية والتطبيق، دار الحكمة للنشر والتوزيع، 1998، ص 16.

[4]- رشيد النوري البكر: تنمية التفكير من خلال المنهج الدراسي، الرياض، مكتبة الرشد، 2002، ص 114.

2 -**المرونة:** تعتمد على تنوع هذه الاستنتاجات، أي أنها تركز على الكيف وليس على الكم[1].

3 -**الأصالة:** وتعد هذه القدرة من أهم القدرات المكونة للتفكير الابتكاري، فهي تعني إنتاج استجابات أصيلة، أي قليلة التكرار بالمعنى الإحصائي داخل الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، أي أنه كلما قلت درجة شيوع الفكرة زادت درجة أصلتها[2].

4 -**الحساسية للمشكلات:** فهي تكشف عن مدى إمكانية إدراك عيوب الأدوات الشائعة أو النظم الاجتماعية أو مواقف الحياة المختلفة بوجه عام، وما تتضمنه من أوجه النقص أو الثغرات ويمكن النظر إلى الحساسية للمشكلات على أنها قدرة الفرد على رؤية الكثير من المشكلات في موقف ما. في الوقت الذي لا يرى فيه شخص آخر أية مشكلات مما يحدو بالمبتكر للوصول إلى الإنتاج الجديد الذي يقدم حلولاً مختلفة لهذه المشكلات[3].

3-1-4- التفكير الإبداعي باعتباره أسلوب لحل المشكلات:

يعتبر "توارنس" عملية التفكير الإبداعي نوعًا خاصًا من حل المشكلات، كما يرى أن ناتج هذه العملية يكون إبداعيا إذا كان جديدا وله قيمة سواء بالنسبة للشخص المفكر بنفسه أو بالنسبة للثقافة التي يعيش فيها. كما أن المشكلة يجب أن تصاغ جيدًا، وإن التفكير المتضمن في عملية حل المشكلة يتطلب درجة عالية من الواقعية والإصرار، وأن يكون من النوع غير التقليدي[4].

ومن هذا المنطق ركز كثير من العلماء في مجال التفكير الإبداعي على العلاقة بين الإبداع وحل المشكلات. وفي هذا الصدد يؤكد "عبد السلام عبد الغفار" بأنه لا يختلف من يقوم بعملية إبداع عمن يقوم بحل مشكلة، ولكن الذي يميز العملية الإبداعية عن عملية حل المشكلة هي نوع المشكلة، فحينما توجد مشكلة جديدة فإن هناك سلوكًا جديدًا من جانب من يقوم بحل هذه المشكلة، وتكون هناك درجة من الإبداعية[5].

3-1-5-الإبداع في المجال الحركي الرياضي :

يتصف الأداء الحركي الرياضي بالإبداع ، عندما يمكن صاحبه من حل المشاكل الحركية التي تواجه تفاعلات الحركية في الملعب مع أداة اللعب أو مساحته أو توقيته أو مع الخصوم أو الزملاء و غير ذلك بواحد أو أكبر من الإجراءات التالية :

- إصدار حركة جديدة تحل مشكلة حركية معهود حلها بحركة أو حركات أخرى .
- أداء مهارة حركية رياضية معروفة في التوقيت أو اتجاه جديد غير معروف من قبل في أدائها

---

[1]-عبد الله طه الصافي: التفكير الابتكاري بين النظرية والتطبيق، بحيران :النادي الأدبي، 1998، ص 35.

[2]-إبراهيم مسلم الحارثي: تعلم التفكير،ط2، الرياض: مكتبة الشقري، ص 68.بدون سنة.

[3]- فتحي عبد الرحمن جروان: تنمية مهارات التفكير الناقد، الرياض: النافع للبحوث والاستشارات التعلمية ، 1999، ص 85.

[4] - أحمد عبادة: الحلول الابتكارية للمشكلات، النظرية والتطبيق،، البحرين: دار الحكمة للنشر والتوزيع ، بدوزن سنة،ص 28-29.

[5]-عبد السلام عبد الغفار: التفوق العقلي والابتكار، القاهرة:دار النهضة العربية، 1988، ص 77.

– إصدار مكون حركي جديد حتى ولو كانت عناصره معروفة لديه ولغيره من قبل .يتغلب به على مشكلة حركية معهودة بطريقة حديثة .

– إنشاء رابطة جديدة ومفيدة بين حركتين أو مهارتين أو أكثر لم يكن يتوقع أو يعرف غيره أن هناك رابطة بينهما .

– حل مشكلة حركية رياضية بأداء معروف لم يكن في الحسبان حلها بمثل هذا النوع أو النمط من الأداء .

– أداء مهارة حركية رياضية شائعة في موقف رياضي معهود مواجهته بمهارات أخرى يعطي استخدام جديد ومفيد لها.

فالإبداع الحركي الرياضي هو ابتكار لحل مشكلة حركية رياضية سواء بإصدار حركة أو مكون حركي جديد لم يكن دليلا لحل المشكلة، أو بأداء حركي معروف سلفا ولكن في تنظيم جديد يعطى استخدام حديث ومفيد له .

4–خواص عملية التفكير عند حل الواجبات الرياضية :

المهارة التكتيكية تعتمد على قدرة الرياضي على تقييم المتغيرات المستمرة في اللعب بصورة سريعة واستنادا لذلك يتم التفكير بالخطط المناسبة واكثر الألعاب التي تحتاج إلى التفكير السريع هي الألعاب المنظمة والملاكمة والمصارعة والمبارزة .

أقسام التفكير الخططي : يمكن تقسيم التفكير إلى ما يلي :

1– التخطيط المسبق للطرائق التكتيكية المراد استخدامها من أجل أن يستطيع اللاعب المشاركة في المباراة وبك ثقة بدلا من الاعتماد على الصدف، إذ يزود اللاعب بخطط تكتيكية لاستخدامها في المباراة ، هذه الخطط تضمن له الاقتصاد في الحركة وتنظيم عمله داخل الملعب وتركيز انتباهه على تنفيذ الواجبات المطلوبة على احسن وجه، ويجب أن يكون هذا التخطيط ميتندا على معرفة خواص الخصم النفسية وإمكانيته الفنية والمقدرة على معرفة نواياه الخططية وردود أفعاله على الحالات المختلفة في اللعب .

2– الرد على الخطط التكتيكية المستخدمة من قبل الخصم .تفكير الرياضي عند حل الواجبات التكتيكية يجب أن يحمل مواصفات خاصة متصلة مباشرة مع إدراكه لعمل الخصم أثناء المنافسات وكلما كان الإدراك صحيحا ودقيقا كلما وضع اللاعب في وضع اللاعب في الموضع الذي يسمح لاتخاذ القرار الخططي الصحيح والمناسب لتحركات وخطط الفريق المنافس.

5-أهم شروط سرعة التفكير :

أشار محمود بسيوني وباسم فاضل إلى أن أهم شروط سرعة التفكير أثناء مباريات كرة القدم ما يلي :

1- الشد العالي للانتباه : لا يمكن للاعب التصرف السريع في الموقف أثناء اللعب ، ولا يعطي القرار التكتيكي السليم في ظروف اللعب المتوترة ، لذا فان الوصول إلى سرعة اتخاذ القرار التكتيكي لا يكون سهلا بحيث لوجود عوامل مشتت للانتباه منها الذاتي ومنها الموضوعي.

2- أن يتحلى اللاعب بطموح كبير تؤيده إرادة قوية ورباطة جأش تسمح له بالقدرة على التحكم في النفس ومراقبة أفكاره ومشاعره.

3- المستوى العالي من اللياقة الوظيفية، لا سيما للجهاز العصبي .

3- الخبرة الميدانية التي تعطي اللاعب حرية استيعاب الموقف التكتيكي الذي يعتمد على الحدس النفسي الذي يتم في حلقات سريعة تصل بسرعة إلى النتائج النهائية لعملية التفكير لأي من القرارات المتخذة والتي تصاحب بالثقة في سلامته.

6-تنمية عملية التفكير والظروف الساعدة لتطوير التفكير الخططي لدى الرياضي :

من أجل أن يستطيع الرياضي حل الواجبات التكتيكية ومن أجل أن يكون تفكيره الخططي على مستوى عال من التطور يجب العمل على تطوير مختلف جوانب التفكير لديه مثل قابلية النقد ، سرعة الخاطرة ، التفكير المرن ، القدرة على التصور ، سرعة الادراك ، وتنمية تفكير اللاعب يجب أن تأخذ مكانها البارز في عملية التدريب من خلال إتقان المهارات التكتيكية التي تعد الشرط الأساسي لتطوير التفكير والإبداع التكتيكي لأنه من دون مستوى مهاري عال تصعب عملية الإبداع الفكري والخططي للاعب .[1]

2-5-6-المهارات البدنية والمهارية:

يقصد بها امتلاك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة مع اكتساب عناصر اللياقة البدنية والقوام المعتدل كما تعبر عن ممارسة عادات صحية سليمة كاختيار الملابس الرياضية المناسبة تبعا لطبيعة اللعبة والمحافظة على الوزن المناسب وأيضا امتلاك جسما خاليا من الأمراض.

2-5-6-1- **المهارات الحركية :**

1-تعريف المهارات الحركية : تعرف المهارة الرياضية بأنها" مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معينتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها" مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن[2].

---

[1] - غازي صالح ، أحمد عريبي: اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013، ص: 104-106.

[2] - مفتي ابراهيم حماد : المهارات الرياضية ،أسس التعلم والتدريب والدليل المصور،القاهرة : مركز الكتاب للنشر،2002،ص:13.

2 -خصائص المهارات الحركية :

1- المهارة تعلم : المهارة تتطلب التدريب .

2- المهارة لها نتيجة نهائية : ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.

3- المهارة تحقق النتائج بثبات : تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء لآخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.

4- المهارة تؤدى باقتصادية في الجهد وبفعالية : أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات 3à الأداء الحركي خلالها .

5- مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:اللاعب الماهر يستطيع تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية؛ فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب .[1]

3-تصنيف المهارات الحركية :

لقد تضمنت المؤلفات المتنوعة من بحوث ودراسات وكتب في مجال المهارات الحركية تصنيفات متعددة لهذه المهارات وذلك نظراً لتباين وتنوع وجهات النظر، ولكن يمكن تصنيف المهارات الحركية الأساسية إلى ثلاث فئات رئيسية :

أولاً- المهارات الانتقالية:

وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري ، والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق.

ثانياً- مهارات المعالجة والتناول:

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك، والمسافة التي يتحركها، وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات كالرمي، والاستلام(اللقف)، والركل، ودحرجة الكرة، وطبطبة الكرة، والضرب، والالتقاط.

---

[1] - مفتي ابراهيم حماد: نفس المرجع السابق ،ص: 14

ثالثاً– مهارات الاتزان الثابت والحركي:

وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات:

- **الاتزان الثابت:** ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.
- **الاتزان الحركي:** ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدوران، والدحرجة، والاتزان المقلوب، والاتزان عل قدم واحدة، والمشي على عارضة التوازن.[1]

وفيما يلي تصنيفات لبعض العلماء للمهارات الحركية :

- صنف ستيلينجر (1982) المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية :

- مهارة مستمرة : وهي تلك المهارات التي تكون لها لا بداية ولا نهاية واضحة ، والتي يمكن أن تستمر طبقا لرغبة الفرد الرياضي .
- مهارات منفصلة : وهي مهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة .
- مهارات متسلسلة : وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة .
- مهارات مفتوحة : وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس .

–تصنيف بوب دافيز وآخرون (1994): وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء والتي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدا سيطرة اللاعب على توقيت أدائها وهي تنقسم كما يلي :

- حركات ذات سرعة عالية : يسيطر عيها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة مثل بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء طبقا لما هو مطلوب .
- حركات دات سرعة ذاتية خارجية : وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.
- حركات ذات سرعة خارجية : وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية .

---

[1] –أسامة كامل راتب. النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص:201

-تصنيف بولتون (1957) : وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات إلى :

- مهارات مغلقة : وهي تلك المهارات التي تؤدى دون تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية مثل : عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.
- مهارات مفتوحة : وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

4-أهداف المهارات الحركية :

وهي القدرة على استخدام الجسم بمهارة وكفاية وأمان وبمختلف الحركات كما تتضمن الاستمتاع بممارسة الأنشطة الترويجية ذات الطابع البدني.

- **أهداف فكرية :** وتشتمل إدراك المعارف والمدركات التي يبنى عليها أداء الأنشطة وتنمية الذوق للقيم الجمالية وروح المخاطرة والعيش في الهواء الطلق...الخ .
- **أهداف اجتماعية :** تعمل على غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية والتعاون الصادق في حل المشكلات العامة واحترام حقوق الآخرين وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة وغير ذلك من أشكال السلوك الاجتماعي التي تقوم عليها الحياة الديمقراطية ولمساعدة الفرد لكي ينجح في تحقيق الأهداف المرسومة لا بد من توفير أعلى كفاية من التعلم والتعليم ليقوم عليها برنامج التربية البدنية المدرسي.ولابد أيضا من قياس مدى التقدم من خلال الانخراط في المباريات الرياضية المتنوعة.
- **أهداف جمالية:**

ومنها تنمية التذوق والأداء الماهر والاستمتاع الشخصي بالأداء الحركي لذاته.[1] ومن أهداف المهارات الحركية هو الوصول لدرجة ثبات أداء المهارات الحركية[2].

5-طرق تعليم المهارات الحركية :

1-الطريقة الكلية : وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية ، دون أي تمهيد وتعتمد على الاستعدادات الجسمانية والعضلية للاعب ، كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين ، حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفاعلية أو على مجموعة من مهارات اللعبة في وقت واحد.

---

[1]- جميل ناصف : موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة ، بيروت ،لبنان:دار الكتب العلمية، 1993 ،ص:07.

[2]- مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع السابق ،ص: 18

كما أثمن مزايا هذه الطريقة هي أنها تهتم بدرجة كبيرة بالعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة وذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء المهارة الحركية كوحدة واحدة ،أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة ، إلا أن هذه الطريقة من الصعوبة استخدامها عند التعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

2-الطريقة الجزئية : وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي كل جزء على حدا حتى يتم إتقانها ، بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة السليمة ككل. بالرغم من تناسب هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو الحركات التي لا يمكن تجزئتها.

ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى ، مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها بالبعض الآخر.

3-الطريقة المختلطة : (الكلية -الجزئية) : في كثير من الأحيان من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت التجارب والخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج لمعظم المهارات الحركية .ويجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل بصورة مبسطة وأن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزائها إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.[1]

خلاصة :

يتضح مما سبق مدى أهمية المهارات الحياتية بالنسبة لكل فرد، في قدرته على إدارة مواقف حياته اليومية وهذا من خلال اكتسابه لبعض من هذه المهارات ، التي تطرقنا إليها في هذا الفصل، والتي من شأنها مساعدته على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والتفاعل معهم داخل سياق اجتماعي محدد، وبأساليب محددة تلقى قبولا اجتماعيا لاتفاقها مع المعايير الاجتماعية السائدة، وتكسبه كذلك الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، والقدرة على تحمل المسؤولية، أما قصور هذه المهارات، فقد يؤدي إلى عجز الفرد عن التفاعل الناجح مع الآخرين، وقد يكون سببا للكثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية التي قد تصيب الفرد نتيجة ذلك، لذا فلابد من إتاحة الفرص المناسبة للفرد لكي يتعلم ويكتسب المهارات الحياتية عامة التي تحقق له الإشباع والرضا من خلال تفاعله مع الآخرين.

[1] – مروان عبد المجيد إبراهيم :النمو البدني والتعلم الحركي ، عمان : دار الثقافة ، 2002 ،ص:81.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية 15-17 سنة

تمهيـــــد.

1- مفهوم المراهقة.

2- مراحل المراهقة، وأنماطها .

3- خصائص مرحلة المراهقة الوسطى 15-17 سنة.

4- المراهقة و الممارسة الرياضية.

5- حاجات المراهق النفسية.

6- السلوك العدواني عند المراهق.

-خلاصة الفصل

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو، تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي، وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح شخصا عاقلا ومدركا وفاعلا .فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري.

والمراهقة هي حلقة من حلقات الارتقاء الإنساني التي تمثل مرحلة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات.ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فسيولوجية عميقة وفجائية تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كإضراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والمراهقين والراشدين من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي السريع، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من السلطة الأسرية .فمرحلة المراهقة تعد مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية الرشد وتحمل المسؤولية والتدرج نحو اكتساب الهوية.

ونظرا لخصوصيات هذه المرحلة وعلاقتها بقدرة المراهق اكتساب مجموعة من المهارات البدنية ، النفسية والاجتماعية ، حاول الطالب الباحث التطرق في هذا الفصل إلى بعض تعاريف مفهوم المراهقة والوقوف عند بعض الجوانب المهمة لمظاهر النمو الجسمي والحركي والنمو العقلي والجنسي والانفعالي والنمو الاجتماعي، وكذا حاجات ومشكلات المراهق والعوامل المؤثرة في انفعالاته، والتطرق لدور النشاط البدني الرياضي وعلاقة هذه المرحلة من حياة المراهق.

3-1- مفهوم المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها الإنسان، حتى أن خليل ميخاييل معوض (2003) وصفها بمرحلة الانتقال الخطيرة في عمر الإنسان، [1] فيما كان يطلق عليها في السنوات الأولى مصطلح السنوات المزعجة. فكلمة المراهقة تطلق على مرحلة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحلة النضج أي تمتد سن الثانية عشر أو الثالثة عشر إلى حوالي سن العشرين أو الحادي والعشرين.[2]

3-1-1- التعريف اللغوي:

إن المعنى اللغوي للمراهقة هو المقاربة، فرهقته معناها أدركته وأرهقته تعني دانيته، فراهق الشيء معناه قاربه، وراهق البلوغ معناه قارب سن البلوغ وراهق الغلام أي قارب الاحتلام.[3]

3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

من الناحية الاصطلاحية فإن كلمة مراهقة تعني " Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere" ومعناها التدرج نحو النمو أو النمو للنضج، وتضمن النضج هنا الجوانب الجنسية و الانفعالية و العقلية. وتجدر الإشارة إلى وجوب عدم الخلط ما بين المراهقة وما يطلق عليه بالبلوغ أو الحلم " Puberté" ، فالبلوغ أو الحلم إنما هي فترة مبكرة من المراهقة يحدث فيها النضج الجنسي ولذلك فالبلوغ هو جزء من المراهقة وليست مرادفة لها. حيث أن المراهقة تشمل كما سبق التطرق إليه كل مظاهر النضج سواء الجسمية والانفعالية و العقلية وليس الجسمية فقط[4]. وقد وردت عن مرحلة المراهقة العديد من المفاهيم والتي تباينت ما بين وصف هذه المرحلة ومجالات التغير و النمو التي تطرأ فيها، نجد من بينها:

- يشير إبراهيم وجيه محمود (1981) إلى المراهقة بأنها " الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد. وفيها يعتري الفرد - الفتى أو الفتاة — تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والانفعالي ".[5]

- هي مرحلة التحول والانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وعقلية واجتماعية واضحة تقلب الطفل الصغير وتحوله لكي يصبح عضواً في مجتمع الراشدين.

- يعرفها عبد الرحمن العيساوي (1984) بأنها "فترة نمو جسدي وجنسي وظاهرة اجتماعية وهي مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة".[6]

---

[1] خليل ميخاييل معوض: سيكولوجية النمو –الطفولة و المراهقة– الإسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب،2003، ص327.

[2] عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة،2004 ، ص13.

[3] فؤاد أفرام البستاني: منجد الطلاب، ط25؛ بيروت : دار الشرق،1986، ص265.

[4] مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء و المرض ،الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية،2003، ص223.

[5] إبراهيم وجيه محمود: المراهقة خصائصها ومشكلاته ،الإسكندرية : دار المعارف،1981، ص15.

[6] عبد الرحمن العيساوي: معالم علم النفس ،بيروت: دار النهضة العربية،1984، ص87.

– المراهقة هي فترة حرجة من فترات النمو النفسي يغشى الفرد فيها تغييرات سريعة وجذرية في الجانب البنائي من الشخصية وكذلك في الجانب الوظيفي. ويذهب كل من ستانلي وهول stanley & Holl (1959) إلى أن المراهقة "فترة من العمر تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة والتوترات العنيفة." [1]

ويعرف الطالب الباحث المراهقة بأنها مرحلة من مراحل نمو الفرد تبدأ بالبلوغ وتسير إلى النضج، تحصل فيها مجموعة من التحولات الجسمية و الاجتماعية والانفعالية والعقلية.

3-2- مراحل المراهقة:

لقد أمكن للباحثين تمييز فترات أو مراحل عمرية داخل نطاق مرحلة المراهقة، كما اعتبروا أن لكل مرحلة من هذه المراحل تتصف بصفات معينة تقررها طبيعة النمو الجسمي و العقلي والانفعالي والاجتماعية للطفل، كما تقررها وبنفس الدرجة من الأهمية العوامل الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بالمراهق بالإضافة إلى إطاره المرجعي وما يسوده من قيم ومعايير وأنماط سلوكية مكتسبة. [2]

وقد اختلفت تقسيمات الباحثين للمراهقة، فيوجد من قسمها إلى مراهقة مبكرة ومراهقة متأخرة وهو ما يعرف بالتقسيم الثنائي، حيت تمتد المراهقة المبكرة منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى البلوغ بسنة تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، تأتي بعدها المرحلة الثانية وهي المراهقة المتأخرة فيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه. [3] كما وردت تقسيمات ثلاثية لمرحلة المراهقة تسهل أكثر عملية البحث ودراسة مظاهر النمو في هذه الفترة من عمر الإنسان، كما أن التقسيم الموالي يتناسب ويتماشى والفئة العمرية قيد الدراسة، ويتضمن هذا التقسيم المراحل التالية:

3-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

تقع مابين 12 و 14 سنة، خلال هذه الفترة تحدث سلسلة من التغيرات الجسمية والفسيولوجية الناجمة عن تحرر النضج الجنسي والتطور الحيوي للهرمونات والغدد الجسمية التي تؤدي إلى نمو جسمي سريع، أما معرفيا فتطغى العمليات المنطقية ويبدأ المراهق في الانشغال بتغيرات جسمه والشعور بذاته، مما يجعله يسعى إلى الاستقلالية للتجمع في عصابات الأقران للانسجام والتوافق مع أفراد من نفس الجنس.

---

[1] سعدية محمد على بهادر: في سيكولوجية المراهقة،ط1؛ القاهرة: دار البحوث العلمية،1980،ص52.

[2] مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء و المرض، مرجع ذكر سابقا ، ص 224.

[3] خليل ميخاييل معوض: دراسة مقارنة في مشكلات المراهقة في المدن و الريف –السلطة و الطموح ،الإسكندرية:دار المعرف،بدون سنة،ص27.

3-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

تقع ما بين 15 و 17 سنة، وتعد همزة وصل بين مرحلة المراهقة المبكرة التي تعقب البلوغ ومرحلة المراهقة المتأخرة التي تفضي إلى النضج، وفيها يمكن التطور الحيوي من زيادة في الطول وتكوين شكل الجسم فينتظم الاحتلام و الحيض ويجيش الدافع الجنسي ويظهر التفكير المجرد[1]

وسوف يعود الباحث في هذا الفصل إلى خصائص هذه المرحلة من الجوانب الاجتماعية والعقلية و الجسمية الفسيولوجية و الانفعالية.

3-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

وهي من سن 18 و 21 سنة ولعل أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في محاولة الفرد التغلب على المصاعب والتحديات التوافقية التي تواجهه واجتيازها بنجاح، كما تتبلور اتجاهات الفرد إزاء أمور الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. وفي نهاية هذه المرحلة تهدأ سرعة النمو تماما، مما يجعل الفرد يعود إلى الاستقرار و الهدوء.[2]

3-3- أنمـــــاط المراهقة:

لقد أقرت الأبحاث على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وفي هذا الإطار يرى (صمويل مغاريوس) أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة وهي على النحو التالي:

3-3-1- المراهقة المتكيفة:

تكون خالية من المشاكل والصعوبات، [3] أي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

3-3-2- المراهقة الإنسحابية أو المنطوية:

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء و العزلة و السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، أي أن مجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة و محدودة وينصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه و حل مشاكله، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس و أحلام اليقظة التي قد تصل في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية.

---

[1] عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد،الجزائر: دار الشباب،1988، الجزء الأول، ص 604.

[2] سامي عريفج: علم النفس التطوري ،القاهرة: دار مجدلاوي للنشر و التوزيع،1993، ص 151.

[3] محمد عبد الرحمن العيساوي: موسوعة علم النفس الحديث،ط1؛ بيروت: دار الراتب الجامعية،2001، ص 139.

3-3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد الذات والتشبه بالرجال و مجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد، كما أن المراهقين من هذا النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل المراهقة المنطوية.[1]

3-3-4- المراهقة المنحرفة:

يسود في هذا النوع الانحلال الخلقي الذي لا يتماشى والمعيار الأخلاقي الأمثل الذي يحدده المجتمع للأفراد. فالمراهق من هذا النمط يعيش حياة الانهيار العصبي والنفسي والانحراف الجنسي.[2]

3-4- خصائص مرحلة المراهقة الوسطى 15-17 سنة:

تتميز مرحلة المراهقة الوسطى بمجموعة من الخصائص الجسمية و الانفعالية و الاجتماعية وكذا الانفعالية تستعرضها على النحو التالي:

3-4-1- الخصائص الجسمية والفسيولوجية:

تعد مرحلة المراهقة الطفرة في النمو الجسماني بشكل عام فهي مرحلة نمو جسماني سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد، [3] والمسؤول على هذا النمو السريع في دور البلوغ هو زيادة إفرازات الغدة النخامية التي تقوم بدور العامل المساعد المؤدي إلى النمو بالإضافة إلى دورها المنظم للغدد الأخرى (الأدرنالينية، الجنسية والدرقية) التي تحدد نمو الأنسجة ووظائفها.

وفي مرحلة المراهقة الوسطى يتواصل النمو الجسمي السريع بحيث يزداد الطول ويتسع المنكبين ويزداد طول الجذع والذراعين و الساقين، كما تنمو العضلات ويزداد وزن الجسم تبعاً لنمو العضلات والعظام،[4] وهذا ما أكدته دراسة ستلورت Stteleworth (1938) حيث أشار إلى أن زيادة الوزن تكون سريعة في الفترة التي تقع مابين 14-16 سنة وبعد سن السابعة عشر تكون هناك زيادة ضئيلة جدا في النمو الجسمي.

كما تتضح مظاهر النمو الفسيولوجي من خلال ارتفاع ضغط الدم تدريجيا عند كلا الجنسين مما يؤدي إلى ظهور حالات الإغماء والصداع والتوتر والقلق لدى أفرادهما، وينخفض نبض القلب عن ذي

---

[1] مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق وأسس الصحة النفسية،ليبيا: منشورات الجامعة الليبية،بدون سنة ، ص155:156.

[2] حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي،ط2؛ القاهرة: عالم الكتب،1977، ص304.

[3] عصام نور: مرجع ذكر سابقا ، ص17:18.

[4] كامل محمد محمد عويضة: علم النفس النمو، مراجعة محمد رجب البيومي،ط1؛ بيروت: دار الكتب العلمية،1996، ص 118.

قبل وتنخفض نسبة استهلاك الجسم للأكسجين، كما تزداد سعة المعدة زيادة كبيرة في هذه المرحلة مما يؤدي إلى إقبال المراهق على الطعام بسبب حاجاته الملحة إلى كميات كبيرة منه.[1] وتسير الخصائص الجنسية الثانوية نحو الاكتمال، ويتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية الفرد.

3-4-2- الخصائص الحركية:

بعد فترة الخمول والتراخي وكذا التوافق الحركي الغير الدقيق في فترة المراهقة الأولى الناتجة أساسا عن النمو الجسمي السريع، فإن حركات المراهقة في مرحلة المراهقة المتوسطة تصبح أكثر توافقا وانسجاما كما أن نشاط المراهق يأخذ في الزيادة ويكون من النوع البنائي، أي من النوع الذي يرمي إلى تحقيق هدف معين، على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية.[2] فيميل المراهق إلى مزاولة تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتآزر حركي مثل العزف على الآلات الموسيقية وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة والكتابة على الآلة الراقنة.[3] كما يصف محمد حسن علاوي (1998) مرحلة المراهقة الوسطى بذروة جديدة للنمو الحركي، حيث تمكن الفرد و الفتاة من سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.[4]

وتشير ليلى عبد العزيز زهران (2003) إلى مجموعة من الخصائص البدنية و الحركية التي تميز مرحلة المراهق الوسطى وهي على النحو التالي:

- تزداد القوة العضلية والتحمل بدرجة كبيرة تؤثر على دقة المهارات.
- تتطور الصفات البدنية المختلفة سواء للبنات أو الأولاد ويتحسن شكل القوام.
- يبدلون طاقة أكثر مما يحتاجون عادة، لذا فهم يحتاجون للتغذية و لفترات من الراحة
- يعانون من بعض المشاكل الخاصة بالجلد.
- تتطور التوافقات للحركات المركبة.[5]

3-4-3- الخصائص العقلية:

إن من أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة هو الذكاء الذي يستمر نموه ولكن ليس بالسرعة التي تلاحظ في النمو الجسمي بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في مابين سن الخامسة عشر سنة إلى الثامنة عشر سنة ذلك بالنسبة لغالبية أفراد

---

[1] سامي عريفج: مرجع ذكر سابقا ، ص138:137.

[2] عصام نور: مرجع ذكر سابقا ، ص19:18.

[3] خليل ميخاييل معوض : سيكولوجية النمو –الطفولة و المراهقة– ، مرجع ذكر سابقا ،ص 340.

[4] محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي،القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 132.

[5] ليلى عبد العزيز زهران:لأصول العلمية و الفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية،ط4؛ القاهرة: دار زهران للنشر و التوزيع، 2003، ص 214.

المجتمع.[1] كما تصبح القدرات العقلية أكثر ظهورا في مرحلة المراهقة، ومن هذه القدرات: القدرات العددية، القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية، بالإضافة إلى نمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير وكذا الاهتمام بالأنشطة الأخرى. إذ تزيد القدرة على التخيل والابتكار، ويميل المراهق ابتداء من سن الخامسة عشر إلى التعبير عن نفسه وتحليل الذات ونقدها (التفكير النقدي) ووصف المشاعر، ويدفع المراهق إلى الكتابة عن خبراته وتجاربه وعواطفه التي يتعرض لها.[2]

ويضيف أوزبل أن الفرد المراهق يصبح قادرا على فهم العلاقات المباشرة القائمة بين الأفكار المجردة وممارستها بطريقة مباشرة دون اللجوء إلى التجارب العيانية في الواقع، وبهذه الطريقة يستطيع تفكير المراهق أن يتجاوز الفكر الحدسي المبكر ويتعامل بشكل أعم مع كل العلاقات المحتملة أو المفترضة بين الأفكار المجردة.[3] كما تتضح الميول و الاتجاهات في المراهقة وتتصل من قريب بتمايز الحياة العقلية للفرد في هذه المرحلة، وتتصل أيضا بالدعائم الأخرى للحياة النفسية الإنسانية وبأنماط الشخصية وسماتها.[4]

3-4-3- الخصائص الاجتماعية:

في المراهقة الوسطى يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز في جماعته بعدما كان في السنوات الأولى للمراهقة يميل إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، ولأجل أن تتعرف الجماعة بشخصيته فإنه يميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه وتبرز أهميته كفرد له كيان مستقل، ووسائل ذلك متعددة كالعناية بمظهره وملبسه وطريقة حديثه، [5] كما نجده يتحدث كثيرا عن جولاته وغرامياته مع الجنس الآخر، وأثناء هذا التفاعل وتعامل المراهقة مع الجماعة تتأكد لديه مظاهر الثقة بالنفس وتأكيد الذات.

ومما سبق تظهر الاستقلالية كأحد مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة هذا بالإضافة إلى التمرد والثورة سواء على الأسرة وكذا المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه، والميل إلى الزعامة والجنس الآخر عن طريق محاولته أن يجدب إليه انتباه الفتيات . كما تبرز روح المنافسة لديه وتأخذ شكلا فرديا، فهو يتنافس ويعمل على التفوق في التحصيل الدراسي و النشاط الرياضي والنشاط الفني كالتمثيل والرسم والموسيقى، وقد يزداد التنافس فتسيطر نزعات الأنانية ويبدو ذلك في شكل صراع ومعاناة وتوتر فيصاحب ذلك الكيد والوقيعة والانتقام.

---

[1] مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء و المرض، مرجع ذكر سابقا ، ص257.

[2] خليل ميخاييل معوض : سيكولوجية النمو –الطفولة و المراهقة– ، مرجع ذكر سابقا ،ص 342.

[3] أمل محمد حسونة: علم النفس النمو،ط1؛ الهرم: دار العالمية للنشر و التوزيع،2004م، ص186:185.

[4] فؤاد البهي السيد:الأسس النفسية للنمو،القاهرة: دار الفكر العربي،2001، ص 217.

[5] عصام نور: مرجع ذكر سابقا ، ص26:25.

ويشير خليل ميخاييل معوض (2003) إلى أن المنافسة قد تكون ظاهرة صحية في إطار المعقول وتنمي مواهب المراهق وقدراته على التقدم و الارتقاء.[1]

3-4-4- الخصائص الانفعالية:

مرحلة المراهقة تتسم بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها، وتجتاح المراهق ثورة من القلق والضيق والتبرم والزهد، فنجده ثائرا على الأوضاع ومتذمرا على الكبار كثير النقد لهم. واندفاع المراهق الانفعالي ليست لأسباب نفسية خالصة بل ترجع أيضا إلى التغيرات الجسمية وتأثيراتها على هذه الانفعالات. ويمكن تلخيص أهم المظاهر الانفعالية لمرحلة المراهقة فيما يلي:

- القلق الشديد الناتج عن التغيرات الجسمية التي يمر بها وإحساس المراهق بالفرق بينه وبين الآخرين، فهو يشعر بالرضا والارتياح عندما يحس أن نموه الجسمي جاء وفق متطلباته ووفق النموذج الذي يتصوره لنفسه، وعلى العكس من ذلك يشعر بالضيق عندما يبتعد من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها.
- تتسع آمال المراهق وأحلامه وقد يتعذر عليه تحقيقها أو تحقيق معظمها مما يولد لديه الإحباط ويؤدي إلى زيادة شعوره بالكآبة و الضيق.[2].
- الرهافة: وتتمثل في سرعة تأثر المراهق بالمثيرات الانفعالية نتيجة لاختلال لتوازن الغددي ولتغير المثيرات الإدراكية لبيئته.[3]
- التمرد و الثورة على الكبار، وعلى المعايير و القيم الخلقية و التقاليد في المجتمع، فلا تعجبه أفكار الكبار وأرائهم التي يعتبرونها أراء رجعية، ويحاول المراهق التحرر من سلطة الوالدين ويتحداها ويثور على سلطة المدرسية المجتمع مما يسبب له القلق الشديد.[4]
- يتسم المراهق بعدم الثبات الانفعالي، فهو ينتقل من انفعالية إلى أخرى، إذ يتأرجح بين التهور والجبن وبين المثالية و الواقعية وبين الغيرة و الأنانية، فالمراهق شخصية مضطربة قلقة غير مستقرة فالصراع في تفكيره ناتج عن الصراع بين انفعالاته.[5]

3-5- المراهق والممارسة الرياضية:

لقد تبين للطالب الباحث من خلال مراجعته للعديد من المراجع أن النشاط الرياضي يعد أحد اهتمامات الفرد المراهق في هذا العصر، حيث أن هذا الأخير يبرز اهتماما خاصا بممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية خارج المنزل والجولات والرحلات والعطل الصيفية هذا ما يغطي المتطلبات الجسمية لديه، ومن

---

[1] خليل ميخاييل معوض: سيكولوجية النمو -الطفولة و المراهقة- ، مرجع ذكر سابقا ،ص 354:353.

[2] سامي عريفج، مرجع ذكر سابقا ، ص142:141.

[3] وهيب مجيد الكبيسي: صالح حسن الداهري، مدخل في علم النفس التربوي، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2000، ص 157.

[4] خليل ميخاييل معوض : سيكولوجية النمو -الطفولة و المراهقة- ، مرجع ذكر سابقا ،ص348.

[5] أمل محمد حسونة: مرجع ذكر سابقا ، ص187.

أهم هذه الأنشطة نجد كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والتنس والجولف التي يمارسها في الملاعب والمدارس وتمكنه من أن يزداد قوة.[1]

بالإضافة إلى ذلك فإن لبعض خصائص النمو في مرحلة المراهقة الوسطى أثر على ممارسة المراهق للنشاط الرياضي، فعامل زيادة قوة العضلات التي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية،[2] كما أن هذه المرحلة تعد الفترة التي يتكون فيها شكل الجسم، وبذلك يرى المراهق في الرياضة الوسيلة المثلى للتحكم في جسمه هذا ما يمكنه من الشعور بالأمان وكسب حب الآخرين والتأقل م معهم، وهو ما يجعلنا نتفهم توجه عدد كبير من المراهقين نحو ممارسة الرياضة.[3] ويضيف مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) أن الشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية نلاحظ أن لديهم نموا ضيقاً وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحيانا شحوم إضافية، وتكون الحركات غير متسقة وضعيفة وغير رشيقة.[4]

كما يلاحظ في هذه مرحلة المراهقة الوسطى تطورا ملحوظا في بعض القدرات البدنية والحركية، منها القوة التي تزداد قيمها سنويا، وتتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم وكذلك نلاحظ زيادة في قيم ركض المسافات القصيرة والقفز العرضي والعالي والرمي أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، كما تتحسن ديناميكية البناء الحركي خلال المراهقة المتوسطة وكذلك دقة التصرفات الحركية، فهناك تطور في البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهي جميعها تعمل من أجل تحسين التوجيه الحركي.إضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى ذلك فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالانجاز الرياضي.[5]

6-3- الحاجات النفسية للمراهق:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية و النفسية الذي يسعى الإنسان عامة إلى إشباعها، وهذا ما ينطبق أيضا على الفرد في مرحلة المراهقة، حيث يضل المراهق كغيره من الأفراد في حاجة إلى إشباع هذه الحاجات ذات الأصل البيولوجي كالجوع والعطش والراحة و الجنس و التخلص من الفضلات. أما

---

[1] خليل ميخاييل معوض: سيكولوجية النمو -الطفولة و المراهقة- ، مرجع ذكر سابقا ، ص 183.

[2]-مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون:مدخل التربية الرياضية،ط1؛ القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002، ص61.

[3]- Karine Bui-xuan, Introduction à la psychologie du sport paris : édition Chiron,2000, p 65.

[4]- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو الحركي والتعلم الحركي،ط1؛الأردن: الدار العالمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع،2002، ص86.

[5] - مرجع ذكر سابقا، ص68:69.

بالنسبة للحاجات النفسية فإنها تختلف في المراهقة عنها في الطفولة، وهذا جراء تغيراتها الانفعالية وآثارها السلوكية. ويمكن عرض أهم الحاجات النفسية في مرحلة المراهقة على النحو التالي:

3-6-1- الحاجة إلى المكانة:

يرغب المراهق في أن يكون شخصا هاما، وأن تكون له مكانة في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذي قيمة فيتخلى عن موضعه كطفل ولذلك يلاحظ عن المراهقين الفتيان أنهم يدخنون ويقومون بأعمال الراشدين متبعين لطرقهم وأساليبهم.

3-6-2- الحاجة إلى الانتماء:

إن التعارض بين الحاجات المختلفة الذي يعيشه المراهق يؤدي به إلى الشعور بعدم الأمن والطمأنينة وبذلك تزداد رغبته إلى الانتماء والبحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية، ويمكن إشباع هذه الرغبة عن طريق انضمام المراهق للجماعات والأفراد، أو اشتراكه في الفرق الرياضية.

3-6-3- الحاجة إلى الاستقلال:

في هذه الفترة يرغب المراهق أن يتخلص من قيود الأهل وان يصبح مسؤولا عن نفسه، وهو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته، وهو أيضا حريص على تحمل المسؤوليات التي تظهره بمظهر المستقل الذي يمكن الاعتماد عليه.

1-6-4- الحاجة إلى التكيف:

التكيف الاجتماعي ضرورة في المراهقة، نظرا لما يمر به المراهق من صراعات وتغيرات كبيرة وحتى يكون المراهق متكيفا، ما عليه إلا أن يتعاون مع الآخرين في جو من الاحترام المتبادل والألفة، ويكون قادرا على تهذيب الذات، وضبطها خاصة في المواقف الحرجة، ولقد تبين أنه من بين الصفات التي تحول دون التكيف السليم عند المراهق هي: الخداع، العدوان وسوء الظن وكثرة الشك.[1]

3-6-5- الحاجة إلى الحنان:

يحتاج الفرد المراهق إلى أن يحبه الآخرون وأن يحب الآخرين، هو يشعر بالسعادة حينما يقترب منه من يحبه، كما يريد أن يشعر بحب الناس. فهذه تشكل حاجة دائما وملحة بالنسبة له، فيتساءل كيف يمكن أن يصل إلى حب الآخرين؟ وكيف يكون مقبولا لديهم؟، ولا يحقق إشباع هذه الحاجة إلا في وسط اجتماعي ينصح المراهق ويطلب منه النصيحة في ود وحب.

3-6-6- الحاجة إلى تحقيق الإنجاز و التفوق:

إن شعور الفرد المراهق بالنجاح في إنجاز عمل ما يدفعه إلى الاستزادة، ويشعره بالثقة بالنفس، والجرأة في تناول الجديد من المشكلات. والمراهق لا يسعى إلى النجاح فحسب، بل يفعل ما في وسعه حتى

---

[1]- عاقل غافر: علم النفس التربوي، بيروت: دار العلم للملايين، 1982، ص118:119.

يكون أدائه أفضل من أداء الآخرين ويتفوق على أقرانه، ليشعر بالرضا عن نفسه ويحصل على رضا الآخرين وحبهم. كما أن إحساس المراهق بالنجاح يدفعه إلى القيام بمحاولات أخرى للوصول إلى نجاح جديد، يشعر معه الفرد المراهق باللذة المصاحبة للنجاح، يغرى ذلك كله بالمنافسة والتفوق إلى الأقران.[1]

3-7- إحباط الحاجات النفسية عند المراهق:

إن إحباط الحاجات النفسية عند المراهق تجعله في حالة ضيق وقلق وتوتر إلى حين إشباع هذه الحاجات ذلك ما يمكنه من أن يستعيد توازنه النفسي.

كما توجد الكثير من المعوقات التي تقف أمام حاجات الفرد المراهق، وتحول بينه وبين حصوله على أهدافه أو تحقيق أهدافه، هذا ما يشكل لديه حالة من الإحباط. ومن بين المعوقات القوانين الاجتماعية والتشريعية وشروط القبول في المدارس والكليات ودرجات التحصيل التي هي محك الحكم على صلاحية الفرد، والامتحانات و مشكلاتها النفسية و الانفعالية والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي الذي ينشأ فيه المراهق. كل هذه تقف أمام المراهق في إشباع حاجاته، الأمر الذي يؤدي إلى قيام الصراع الداخلي لديه.

وفي سعي الفرد المراهق إلى التخفيف من التوتر الذي ينشأ نتيجة معوقات الإشباع يلجأ إلى وسائل خاصة، هي الحيل الدفاعية أو ميكانزمات التوافق كالعدوان، التعويض، التقمص، التبرير، الإسقاط، التكوين العكسي، التمركز نحو الذات و الانسحاب.[2]

خلاصة:

من خلال ما تقدم يتضح لنا أن مرحلة المراهقة تتضمن مجموعة من التغيرات العضوية و الفسيولوجية والذهنية والانفعالية التي تهز شخصية الفرد المراهق وتأثر على ميولاته وتوجهاته، حيث يتولد لديه أحاسيس ومشاعر واهتمامات وحاجات جديدة تجعله يعبر عنها بمظاهر وأنماط سلوكية جديدة.

أما أهم الملاحظات التي يمكن استخلاصها والمرتبطة بمتغيرات الدراسة فهي كما يلي:

- يميل إلى العمل مع الجماعة محاولا في ذلك إبراز ذاته .
- قدرته على اكتساب مختلف المهارات هذا ما يجعله المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية .

---

[1] – شحاتة محروس طه: أبناؤنا في مرحلة البلوغ و ما بعدها، القاهرة: دار الفكر العربي، بدون سنة، ص35:36.

[2] – عباس محمد معوض: المدخل إلى علم النفس النمو –الطفولة– المراهقة– الشيخوخة،القاهرة: دار المعرفة الجامعية، 1999، ص144:145.

البـــاب الثاني

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني:

يحتوي هذا الباب على ثلاثة فصول حيث خصصنا الفصل الأول إلى منهج البحث والإجراءات الميدانية المتبعة في ه ذا البحث. أما الفصل الثاني فيتضمن عرض النتائج المتوصل إليها مع التحليل و المناقشة، كما قمنا في الفصل الثالث بمقابلة النتائج بالفرضيات ، الاستنتاجات وعرض خاتمة البحث بالإضافة إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات انطلاقا مما جاء في الجانب النظري للدراسة و كذا النتائج المتوصل إليها، وفي آخر هذا الفصل الثالث عرضنا قائمة للمراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها.

الفصل الأول

منهج البحث والإجراءات الميـــدانيـــة

تمهيد.

1- منهج البحث.

2- عينة البحث و مواصفاتها.

3- مجـــالات وأدوات البحث.

4- الدراسة الاستطلاعية.

5- الأساليب الإحصائية.

- خلاصة الفصل.

تمـــــهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات وكذا الوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة ، لذا كان لزاما القيام بدراسة ميدانية وهذا يستوجب منا القيام ببعض الإجراءات التي من شأنها أن تضفي لها قيمتها العلمية ،وهذا عن طريق اختيار المنهج المناسب وإجراءاته الميدانية .

1-1- منهج البحث:

إن أي دراسة علمية تتطلب اختيار وإتباع منهج معين، الذي يمثل في البحث العلمي مجموعة من القوانين و الأسس ثم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، ويشير "عمار بحوش" و"محمد محمود دنينات" إلى المنهج بأنه " الطريق التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة". [1] كما أن منهج البحث يختلف باختلاف الموضوع لهذا توجد أنواع من المناهج العلمية، إذ يستعين الطالب الباحث بما يتناسب ومشكلة بحثه.

و في بحثنا هذا سنلجأ إلى المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر الأساليب استعمالا في البحوث الوصفية،[2] هذا لملائمته وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

و يعرف المنهج المسحي بأنه " أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة و ذلك من أجل الحصول على نتائج عملية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية و بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة". [3]

ك ما يشار إليه أيضا بأنه " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر العلمية أو التربوية أو النفسية كما هي عليه بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم توضيح العلاقة بينها وبين العناصر الأخرى.[4]

و انطلاقا من هذه المفاهيم تظهر معالم توظيف المنهج المسحي في بحثنا، إذ نحن بصدد دراسة جانب من الجوانب النفس اجتماعية المتمثل في أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية انطلاقا من نوع النشاط الرياضي الممارس وأهمية الالتزام والمثابرة في التدريبات والمنافسة الرياضية ومحاولة كشف العلاقة بين أبعاد الالتزام الرياضي بم حاور المهارات الحياتية عند الرياضيين قصد الدراسة، هذا بالإضافة إلى استعمالنا لمقاييس توزع على اللاعبين لقياس هذه المتغيرات.

---

[1] عمار بحوش، محمد محمود دنينات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية،1995، ص 89.

[2] فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجه، أسس و مبادئ البحث العلمي ، ط1؛ الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية، 2002م)، ص 89.

[3] محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات، ط2؛ عمان: دار وائل للطباعة و النشر، 1999، ص 46.

[4] وجيه محجوب جاسم، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص 130.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في رياضيي بعض الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) وأخرى فردية (جيدو – ألعاب القوى) صنف الأشبال تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة المنتمين إلى فرق وجمعيات بعض ولايات الغرب الجزائري .ولأنه من الصعوبة القيام باختبار كافة رياضيي المجتمع الأصلي للدراسة لما يتطلبه من جهد ووقت ومال ارتأى الطالب الباحث اختيار عينة محدودة من المجتمع الأصلي.

وعلى ذلك تم اختيار عينة البحث الأساسية من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية ضمن بعض فرق وجمعيات (الملحق رقم (4))تسع ولايات بالغرب الجزائري لذا عمد الطالب الباحث على اختيار عينة من الرياضيين الحاصلين على رخص المشاركة في المنافسات الرسمية للموسم الرياضي 2012-2013 وبلغ العدد الإجمالي للعينة 244 بنسبة 12.16% من المجتمع الأصلي، ويظهر الجدول رقم (01) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الولايات.

جدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية والفرق والجمعيات الرياضية المنتمية لها.

نوع النشاط	الأنشطة الجماعية		الأنشطة الفردية	
الولاية	كرة القدم	كرة الطائرة	الجيدو	ألعاب القوى
مستغانم			10	
وهران	16	24	12	10
سيدي بلعباس	16		8	
عين تموشنت	16		8	6
معسكر		12	12	8
تلمسان	16	12	7	4
سعيدة	16		5	5
الشلف		10		5
تيارت				6
العدد حسب نوع النشاط الرياضي	138		106	
العدد الإجمالي للعينة	244			

و عمد الطالب الباحث إلى دراسة مواصفات العينة و تجانسها من حيث متغيرات السن و وكذا المستوى الدراسي لكونها قد تؤثر في نتائج البحث. وقد بلغ متوسط العمر 16.67 بانحراف معياري قدره 0.58، و هو ما يوضحه الجدول رقم (2).

الجدول رقم (2): يوضح مواصفات العينة من حيث السن .

المعاملات الإحصائية / متغير	عينة الدراسة (ن)	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	معامل الالتواء
السن	244	16.67	0.58	-1.66

أما فيما يخص المستوى الدراسي لعينة البحث فقد سجلنا أن أغلب اللاعبين يزاولون دراستهم في مرحلة التعليم الثانوي حيث بلغ عددهم 187 لاعبا بنسبة 76.51% ، في حين أن بقية اللاعبين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط وعددهم 57 لاعبا بنسبة قدرت بـــ 23.49%.

وتجدر الإشارة أن قيمة معامل الالتواء لمتغيري السن الموضح في الجدول رقم (02) الذي بلغ 1.66- ،ينحصر بين +3 ،-3 ، وهو ما يشير إلى تجانس عينة الدراسة من حيث هذا المتغير.

1-3- مجالات البحث:

1-3-1-المجال البشري: اشتمل المجال البشري للدراسة على ما يلي:

- عينة الدراسة الاستطلاعية قدرت بـــ 30 لاعب كرة القدم من فريقي ترجي مستغانم ووداد مستغانم.
- عينة الدراسة الأساسية شملت 244 رياضي منهم 138 رياضي الأنشطة الجماعية و 106 رياضي الأنشطة الفردية متمثلة في 80 لاعب كرة القدم و 58 لاعب كرة الطائرة و 62 رياضي الجيدو و44 رياضي ألعاب القوى فئة الأشبال.

1-3-2-المجال الزماني:

- **الدراسة النظرية** : شرع الباحث في هذه الدراسة منذ مارس 2011 إلى غاية شهر ديسمبر2012.

- **الدراسة الميدانية:** تمت هذه الدراسة بتطبيق الاختبار على مرحلتين و هي كما يلي:

-المرحلة الأولى: و هي فترة إنجاز التجربة الاستطلاعية ما بين جانفي ومارس 2012

-المرحلة الثانية: وهي مرحلة تطبيق التجربة الأساسية التي تمت ما بين جانفي وماي 2013 .

1-3-3- المجال المكاني: أجريت الدراسة في الملاعب وقاعات التدريب للفرق الرياضية لعينة الدراسة.

1-4- أدوات البحث:

قصد جمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الطالب الباحث الأدوات التالية :

1-4-1-مقياس المهارات الحياتية :

بعد الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات ذات الصلة بالموضوع من أجل اختيار أفضل الأدوات الملائمة لعينة الدراسة، فقد وجد عدة مقاييس الخاصة بالمهارات الحياتية منها (السوطري 2007) ،(مصطفى عبد الرحمن 2011) وغيرها من المقاييس ، وبعد الإطلاع على الدراسات السابقة وعرض الأدوات على المشرف تم الاستعانة بمقياس المهارات الحياتية الذي قام بتصميمه الحايك والبطاينة (2007) والذي يحتوي على أهم المهارات الحياتية لدى الفرد ،حيث صمم الباحثان هذا المقياس بعد الرجوع إلى عدد من المراجع والدراسات منها (عمران 2006 ، الحايك 2006 ،.....

1-4-1-1-دواعي استعمال مقياس المهارات الحياتية :

- يعد هذا المقياس من أكثر المقاييس قدرة على تزويد الطالب الباحث بأكثر قدر من البيانات عن المهارات الحياتية لدى الرياضي .
- سبق استعمال هذا المقياس على البيئة الجزائرية من خلال دراسة "عمر عمور "على عينة من طلبة الجامعات الجزائرية .
- يتبين تمتع المقياس بمعاملات صدق و ثبات عالية وقد تأكد ذلك من خلال دراسات أجريت على البيئة الجزائرية والأردنية .
- يمكن تطبيقه على الفئة العمرية 15-17 سنة.
- حداثة المقياس (2007) مقارنة بالمقاييس الأخرى .

1-4-1-2- مواصفات مقياس المهارات الحياتية :

يحتوي مقياس المهارات الحياتية من 75 عبارة توزعت عباراته بالتساوي على المحاور الخمسة الآتية:

- محور المهارات البدنية والمهارية وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة .
- محور مهارات الاتصال والتواصل وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور المهارات النفسية والاخلاقية وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة
- محور مهارات التفكير والاستكشاف وتتكون من خمسة عشر 15 عبارة.

يقوم الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس وفقا لمقياس خماسي التدرج (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، ويتم منح الدرجات على النحو التالي :

دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	نادرا
5	4	3	2	1

وتكون درجة المقياس هي مجموع درجات كل محور على حدا .

1-4-2- مقياس الالتزام الرياضي :

استعمل الطالب الباحث مقياس الالتزام الرياضي الذي قام بتصميمه "صدقي نورالدين" لقياس خمسة أبعاد ،وهو يعبر عن مدى رغبة الرياضي في الالتزام بالبرنامج الرياضي الذي يشارك فيه، وهو يصلح لتطبيقه على الرياضيين الذين يشتركون في برامج رياضية منظمة وبالتالي يساعد المدرب على التعرف على مستوى الالتزام لدى الرياضيين والعوامل التنبؤية المؤثرة فيه ومن ثم يمكن تعديل البرامج بما يعمل على رفع مستوى الالتزام لديهم، والذي يهدف بدوره في الرفع من مستواهم البدني والمهاري والنفس اجتماعي.

1-4-2- دواعي استعمال مقياس الالتزام الرياضي:

- وجود إمكانية لتوظيف هذا المقياس ابتداءاً من سن 15 سنة وهو ما يتناسب و الفئة العمرية لبحثنا هذا.
- يمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية .
- مقياس الالتزام الرياضي يتفق وطبيعة البرامج الرياضية ، والتي لها علاقة بمدى اكتساب الرياضيين للمهارات الحياتية .
- يحتوي هذا المقياس على 20 عبارة فقط ، ما يجعله لا يزيد من عبئ المفحوص خاصة في ظل احتواء مقياس المهارات الحياتية على 75عبارة ، فكثرة العبارات قد تؤثر على مصداقية النتائج .

1-4-2-2- مواصفات مقياس الالتزام الرياضي:

يتضمن مقياس الالتزام الرياضي 20 عبارة كلها إيجابية تمثل خمسة أبعاد، يقوم المفحوص بالإجابة على كل عبارة طبقا لميزان تقدير خماسي التدرج يتراوح ما بين (لا أرغب) إلى (أرغب بشدة)،وتمثل القيمة (1) الدرجة المنخفضة ، بينما تمثل القيمة (5) الدرجة المرتفعة . ويعتبر بعد الالتزام الرياضي بعدا محكيا للأبعاد الأربعة الأخرى للمقياس التي تعتبر أبعاد تنبؤية للالتزام وتتمثل الأبعاد الخمسة للمقياس في ما يلي:

1- الالتزام الرياضي : يشير إلى الالتزام الكلي لدى الفرد، حيث يعتبر بعد محكيا للأبعاد الأربعة الأخرى للمقياس التي تعتبر أبعاد تنبؤية للالتزام .

2- **الاستمتاع الرياضي:**يعبر عن الدرجة التي تكون عليها العلاقة بين الفرد والبرنامج الرياضي جذابة.

3- **الاستثمارات الشخصية :** يهتم بضبط قوى وخواص البيئة الاجتماعية أو البدنية أو النفسية التي تؤثر على التزام الرياضي بالبرنامج مثل التوقعات الاجتماعية من المدرب أو الوالدين وغيرها.

4- **الإلزام الاجتماعي** : يعرف بأنه التوقعات الاجتماعية التي تثير مشاعر الالتزام للاستمرار والتي تنتج من اعتقاد الفرد أنه سيكون ذو خبرة على أيدي الآخرين من ذوي الأهمية بالنسبة له، ولتجنب العواقب السلبية المترتبة على عدم الالتزام بالبرنامج، ويعتمد هذا العامل على إحساس الضغط الذي يتكون لدى الفرد نتيجة التوقعات التي ينتظر الآخرين ذو الأهمية أن يحققها الفرد من اشتراكه في البرنامج . ولذا فمن المتوقع أن الضغط الأكثر الذي يدركه الفرد من الآخرين سوف يؤدي إلى التزام أكثر ، كالضغط من قبل المدرب ، أو الأستاذ ، أو الوالدين أو الأصدقاء.

5- **استخدام الفرص** : ويعرف بأنه الفرص الحقيقية المتوفرة بالبرنامج والتي تساعد على تطوير إمكانات الفرد ، وتتطلب الاستمرار في البرنامج كالسيطرة المهارية ، والفهم المعرفي ، الأستاذ ، زميل متميز ، الأوقات الجيدة ، ولقيمة هذه الفرص فمن المتوقع أن استخدام الأفراد لها بدرجات عالية ، سوف يرتبط بالتزام الأفراد بالبرنامج بدرجات أعلى.[1]

و يظهر الجدول رقم (03) التالي أرقام العبارات الخاصة بكل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس:

الجدول رقم (03): يوضح أرقام العبارات الخاصة بكل بعد

أبعاد المقياس	أرقام العبارات	المجموع
الالتزام الرياضي	1-2-3-4	04
الاستمتاع الرياضي	5-9-13-17	04
الاستثمارات الشخصية	6-10-14	03
الإلزام الاجتماعي	7-11-15-18	04
استخدام الفرص	8-12-16-19- 20	05

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل القيام بالتجربة الأساسية وتطبيق المقياسين على عينة البحث كان لزاما علينا القيام بالدراسة الاستطلاعية، وهذا لنتمكن من الوقوف عند الصعوبات و العقبات التي قد نواجهها وتحول دون حصولنا على نتائج صحيحة و مضبوطة. ومن هذا المنطلق كانت تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التوصل إلى أفضل طريقة لتطبيق مقياسي البحث وذلك من حيث المكان و الزمان والأدوات التي يمكن الاستعانة بها.
- معرفة مدى التفهم لعبارات المقياسين للعينة من الناحية اللغوية.
- معرفة الوقت الكافي لإجراء المقياسين .

[1]- صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والارشاد – القياس) ،ط1، الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث ، 2004 ، ص181.

- اختيار الطريقة المثلى لشرح مراحل المقياسين .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الطالب الباحث و المفحوص أثناء تطبيق أدوات البحث.
- دراسة الأسس العلمية (الصدق و الثبات) الخاصة بمقياس المهارات الحياتية المراد استعماله في الدراسة الأساسية.
- دراسة الأسس العلمية (الصدق و الثبات) الخاصة بمقياس الالتزام الرياضي المراد استعماله في الدراسة الأساسية.

1-5-1- المعاملات العلمية لمقياسي الدراسة:

قام الطالب الباحث حساب المعاملات العلمية للمقياسين وهذا على النحو التالي:

1-5-1-1- مقياس المهارات الحياتية :

على الرغم من أن هذا المقياس يتمتع بمعاملات صدق و ثبات عالية وقد تم التأكد من ذلك في البيئة الأردنية و كذا البيئة الجزائرية من خلال دراسة الدكتور "عمر عمور" تحت عنوان "إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحة الجامعية " ، إلا أننا ارتأينا التحقق من الصدق و الثبات وهذا انطلاقا من خصوصيات الفئة العمرية (مرحلة المراهقة) التي نحن بصدد دراستها.

1-5-1-1-1-ثبات المقياس: يقصد بثبات الاختبار أن يكون على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية والاطراد فيما وضع لقياسه[1].

ويعرف "مقدم عبد الحفيظ" أن ثبات المقياس هو مدى دقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين[2].

و يضيف صلاح أحمد و أمين علي سليمان أن الثبات يعني حصول الفرد على نفس الدرجات إذا طبق عليه نفس الأداة وتحت نفس الظروف، أي مدى اتساق درجات الاختبار من قياس إلى آخر. [(3)] و لحساب ثبات المقياس استخدم الطالب الباحث طريقتين أولهما وهي طريقة تطبيق الاختبار وإعاد ة تطبيقه، للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج المقياس. و يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل الموقفية أو المؤقتة في الاختبار، والطريقة الثانية عن طريق التجزئة النصفية.

---

[1] - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي 2008 . ص 278.

[2] - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ص 56

[3] صلاح أحمد مراد،أمين علي سليمان: الاختبارات و المقاييس في العلوم النفسية و التربويةط2؛ القاهرة: دار الكتاب الحديث،2005، ص359:360.

1- طريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه:

بالنسبة لتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه قام الطالب الباحث بتوزيع المقياس على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10أيام على عينة قوامها 30 لاعبا من فريقي ترجي مستغانم ووداد مستغانم لكرة القدم (15-17سنة) مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان).واستعملنا لحساب معامل الثبات طريقة"بيرسون"لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة كما هو موضح في الجدول رقم(4)

الجدول رقم (04) : يبين معامل الثبات لمقياس المهارات الحياتية .

المهارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات
المهارات البدنية والمهارية	30	29	0.05	0.36	0.84
مهارة الاتصال والتواصل					0.73
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي					0.82
المهارات النفسية والأخلاقية					0.69
مهارة التفكير والاستكشاف					0.74
الدرجة الكلية للمقياس					0.88

بعد حساب معامل الارتباط "برسون" لمحاور مقياس المهارات الحياتية ، وجد محصورا بين 0.69 و0.84، والدرجة الكلية للمقياس بلغت 0.88 وبعدها قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات المقياس عند درجة الحرية (ن - 1) وبمستوى دلالة (0.05) تبين لنا أن المقياس يمتاز بدرجة الثبات عالية، لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـــ 0.36.

2-الثبات عن طريق التجزئة النصفية :

استخدم الطالب الباحث طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس حيث قسمنا عبارات كل محور من محاور مقياس المهارات الحياتية إلى عبارات فردية و أخرى زوجية بعدها قمنا بحساب معامل الإرتباط بيرسون بين نصفي عبارات كل محور من المقياس ككل،وبعدها قمنا بحساب معامل ألفا كرومبخ. وعليه جاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم(05): يوضح ثبات محاور مقياس المهارات الحياتية بطريقة التجزئة النصفية.

محاور مقياس المهارات الحياتية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	"ر" المحسوبة	معامل ألفا	"ر" الجدولية
المهارات البدنية والمهارية	30	28	0.05	0.65	0.77	0.36
مهارات الاتصال والتواصل				0.73	0.84	
المهارات الاجتماعية				0.71	0.82	
المهارات النفسية والاخلاقية				0.69	0.79	
مهارات التفكير والاستكشاف				0.59	0.70	
الدرجة الكلية للمقياس				0.67	0.77	

من خلال الجدول رقم (05) يتبين لنا أن معاملات ألفا لكرومبخ لمحاور مقياس المهارات الحياتية تراوحت ما بين 0.70 و0.84 وهي نتائج ارتباط أكبر من قيمة ر الجدولية المقدرة بـــ 0.36 ، وهذا يعني أن محاور مقياس المهارات الحياتية تتمتع بدرجات ثبات عالية.

1-5-1-1-2-الصدق : يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار أو المقياس الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح لقياس ما وضع لقياسه.[1]

وصدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئا بدلا منها[2].

ومن أجل التحقق من صدق مقياس المهارات الحياتية استخدم الطالب الباحث ما يلي :

1 - صدق المحتوى .

2 - صدق التكوين الفرضي بأسلوب الاتساق الداخلي .

---

[1]-ليلى السيد فرحان، القياس و الاختبار في التربية البدنية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط2، 2003، ص111.

[2] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي، ط1، 2008، ص 255.

3 - صدق التمييز بأسلوب المقارنة الطرفية .

4 - الصدق الذاتي

1- صدق المحتوى: يهتم بتحليل المضمون أو الفقرات فرديا وجمعيا ، فكل فقرة أو مفردة من مفردات الاختبار يجب أن تمثل مقياسا صحيحا ، ومناسبا بالنسبة للقدرة أو السمة أو المتغير الذي تسأل عنه الفقرة، وأن يتضمن الاختبار ككل فقط الفقرات التي تمثل السمات المطلوب قياسها بواسطة الاختبار.[1]

ولإيجاد صدق المحتوى، تم عرض المقياس بصورته الأولية على(07) محكمين* من أهل الاختصاص (علم النفس، علم النفس الرياضي، علم النفس الاجتماعي) مشهود لهم بالخبرة والكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات المقياس من حيث وضوح فقراته ومن حيث المضمون و الصياغة و اللغة ، و مدى مناسبة الفقرة للمحور التي تندرج تحته،وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة.

لأجل ذلك استعملنا في الصورة المبدئية للمقياس العبارات التالية :(مناسبة – غير مناسبة -بحاجة للتعديل) (أنظر الملحق رقم ( ) ، و اعتمدنا على نسبة80% كأدنى حد لاستخدام العبارات المتفق عليها من طرف المحكمين ، و بعد إطلاعنا على آراء المحكمين تبين أن كل العبارات تجاوزت هذه النسبة .

الجدول رقم (06) : يوضح نسبة اتفاق المحكمين على محاور المقياس (ن=7).

المحور	%النسبة المئوية
المهارات البدنية والمهارية	100
مهارات الاتصال والتواصل	100
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	93.33
المهارات النفسية والأخلاقية	86.66
مهارات التفكير والاستكشاف	100

2-صدق التكوين الفرضي بأسلوب الاتساق الداخلي : وهذا عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور الذي تنتمي إليه ، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (07) .

---

[1] – محمد نصر الدين رضوان : المدخل في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر ، ط1 .2006 . ص : 182-183 .

*- المحكمين : أ.د/ بن عكي محند أكلي، أ.د/ حساني هشام ،أ.د/ رمعون محمد ، أ.د/ حرشاوي يوسف ،أ. د/ بومسجد عبد القادر ، د/ بلكبيش قادة ، د/ تواتي أحمد بن قلاوز .

الجدول رقم (07) يوضح معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه في مقياس المهارات الحياتية .

المحاور رقم العبارات	معامل الارتباط للعبارة مع المحور الذي تنتمي إليه				
	المهارات البدنية والمهارية	مهارات الاتصال والتواصل	المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	المهارات النفسية والاخلاقية	مهارات التفكير والاكتشاف
1	0.55	0.61	0.70	0.63	0.75
2	0.63	0.59	0.59	0.56	0.56
3	0.47	0.66	0.44	0.60	0.53
4	0.70	0.63	0.59	0.59	0.67
5	0.69	0.77	0.47	0.62	0.47
6	0.66	0.63	0.65	0.66	0.70
7	0.57	0.48	0.74	0.55	0.49
8	0.74	0.45	0.74	0.46	0.65
9	0.57	0.59	0.69	0.71	0.42
10	0.63	0.71	0.66	0.77	0.59
11	0.61	0.70	0.40	0.65	0.58
12	0.66	0.45	0.56	0.42	0.60
13	0.65	0.51	0.70	0.53	0.72
14	0.39	0.58	0.57	0.61	0.44
15	0.74	0.77	0.66	0.78	0.58

قيمة "ر" الجدولية =0.36 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 29 .

يتضح من الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات محاور مقياس المهارات الحياتية ودرجة كل محور الذي تنتمي إليه قد تراوحت ما بين أعلى قيمة (0.78) وأدنى قيمة (0.39) وهي درجات دالة إحصائيا بحيث جاءت أكبر من (ر) الج دولية المقدرة بـــ 0.36 عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين أن هناك اتساق العبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه.

3–صدق التمييز بأسلوب المقارنة الطرفية .

لإيجاد صدق الفروق بين الجماعات استعمل الطالب الباحث طريقة صدق التمييز بأسلوب المقارنة الطرفية وهذا من خلال نتائج العينة الأساسية التي قوامها 244 رياضي وترتيب درجات المقياس من أعلى درجة إلى أدناها ، وبعدها أخذنا درجات 61 رياضي ذوي المستوى العالي والتي تمثل الربيع الأعلى ودرجات 61 رياضي ذوي المستوى المنخفض والتي تمثل الربيع الأدنى في مستوى المهارات الحياتية، وعمدنا على إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة على حدا وهذا ما يوضحه الجدول رقم (08).

الجدول رقم (08) يبين صدق التمييز بأسلوب المقارنة الطرفية لمحاور مقياس المهارات الحياتية .

محاور المقياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المهارات البدنية والمهارية	59.19	2.51	44.00	1.07	33.26	1.96
مهارة الاتصال والتواصل	55.86	1.66	34.07	4.23	45.02	
المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	58.36	1.96	32.15	3.56	49.67	
المهارات النفسية والأخلاقية	57.18	3.00	34.33	2.25	45.71	
مهارة التفكير والاستكشاف	51.20	3.29	30.27	3.83	39.85	

يتضح من الجدول رقم (08) أن قيمة ت المحسوبة تراوحت ما بين (33.26) و (49.67) عند درجة الحرية 120ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيم أكبر من قيمة ت الجدولية التي قدرت بـــ (1.96) وعليه نستنتج أن هناك دلالة إحصائية لكل محاور مقياس المهارات الحياتية للعينة المختبرة ، وهذا ما يؤكد لنا أن مقياس المهارات الحياتية له القدرة على التمييز ما بين الرياضيين ذوي المستوى العالي والرياضيين ذوي المستوى المنخفض في المهارات الحياتية.

4– الصدق الذاتي : من أجل التأكد من صدق المقياس استخدمنا الصدق الذاتي والذي يعرف بصدق درجات التجريبية للمقياس بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات [1].والنتائج التي تحصلنا عليها موضحة في الجدول رقم(09) :

[1] – وفاء درويش:دراسات وتطبيقات علمية في مجال علم النفس الرياضي ،الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،ط1،2008،ص12.

الجدول رقم (09) : يبين الصدق الذاتي لمقياس المهارات الحياتية .

المهارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	الصدق الذاتي
المهارات البدنية والمهارية					0.84	0.91
مهارة الاتصال والتواصل					0.73	0.85
المهارات الاجتماعية					0.82	0.90
المهارات النفسية والاخلاقية	30	29	0.05	0.36	0.69	0.83
مهارة التفكير والاستكشاف					0.74	0.86
الدرجة الكلية للمقياس					0.88	0.93

1-5-1-2- مقياس الالتزام الرياضي:

1-5-1-2-1- ثبات المقياس:

استعمل الطالب الباحث طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه للتأكد من ثبات مقياس الالتزام الرياضي. وقد تم ذلك على عينة قوامها 30 رياضي خارج عينة الدراسة الأساسية ، بفارق زمني بين المرحلة الأولى والثانية قدره 10 أيام مع الحفاظ على نفس المتغيرات (نفس الرياضيين، نفس المكان، نفس التوقيت).

ولحساب معامل الثبات استعملنا معادلة الارتباط البسيط لبيرسون وجاءت النتائج لتؤكد أن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات. إذ تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس بين (0.91) كأعلى قيمة و(0.71) كأدنى قيمة عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية التي تقدر بـــ 0.36 وهذا ما يوضحه الجدول رقم (10) .

الجدول رقم (10): يوضح معاملات الثبات الخاصة بأبعاد مقياس الالتزام الرياضي .

الدلالة الإحصائية / أبعاد مقياس الالتزام الرياضي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات
الالتزام الرياضي	30	29	0.05	0.36	0.71
الاستمتاع الرياضي					0.83
الاستثمارات الشخصية					0.77
الالزام الاجتماعي					0.79
استخدام الفرص					0.91
الدرجة الكلية للمقياس					0.80

1-5-1-2-2- صدق المقياس:

للتأكد من العامل الثاني للمعاملات العلمية لمقياس الالتزام الرياضي اعتمدنا كما هو موضح بالنسبة لمقياس المهارات الحياتية على ما يلي:

1- صدق المحتوى:

بالنسبة لصدق المحتوى ومن خلال دراستنا الإحصائية لنسبة اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس فقد تبين أن هذه النسبة تجاوزت 80% بالنسبة لـــ 17 عبارة، فيما سجلنا نسبة أقل بالنسبة لثلاث عبارات والتي ارتأى أغلب المحكمين ضرورة تعديلها بسبب صعوبة فهمها أي عدم وضوح معناها أو لأجل تغيير بعض مفردات المكونة للعبارة لتتناسب والفئة العمرية عينة الدراسة، وقد التزم الطالب الباحث بالقيام بالتعديلات المطلوبة على العبارات مع الحرص على أن لا يتغير اتجاهها و معناها. وفيما يلي الجدول رقم (11) الخاص بالعبارات المعنية بالتعديل:

الجدول رقم (11): يوضح العبارات المعنية بالتعديل في مقياس الالتزام الرياضي.

البعد	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	العبارة	التعديل يشمل	العبارة بعد التعديل
الإلزام الاجتماعي	11	76.5 %	أشعر بالالتزام للاشتراك في البرنامج الرياضي لإرضاء المسؤولين في العمل	استبدال كلمة – العمل –	أشعر بالالتزام للاشتراك في البرنامج الرياضي لإرضاء المسؤولين في الفريق
الالتزام الرياضي	03	37.5 %	ما مدى الصعوبة إذا رغبت التخلي عن البرنامج الرياضي الحالي	إعادة صياغة العبارة	أجد صعوبة في التخلي عن البرنامج الحالي
الاستثمارات الشخصية	10	%75	ما مقدار الجهد الذي تحب بذله في الجانب العملي والنظري للبرنامج الرياضي	استبدال كلمة العملي والنظري	ما مقدار الجهد الذي تحب بذله في الجانب التدريبي للبرنامج الرياضي

-كما قام الطالب الباحث بعد ملاحظات التي أبداها الأساتذة بإعادة سلم التدرج الخاص بمقياس الالتزام الرياضي حيث أصبح على النحو التالي :

– سلم التدرج قبل التعديل

لا أرغب ... أرغب بشدة

1	2	3	4	5

– سلم التدرج بعد التعديل

بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا

2– صدق التكوين الفرضي بأسلوب الاتساق الداخلي: عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور الذي تنتمي إليه ، وهذا ما يوضحه الجدول رقم(12) .

–الجدول رقم (12) يبين معامل الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الالتزام الرياضي .

أبعاد / الالتزام		**معامل الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه**				
الالتزام	**رقم العبارات**	1	2	3	4	
الرياضي	"ر"المحسوبة	0.51	0.63	0.49	0.72	
الاستمتاع	**رقم العبارات**	5	9	13	17	
الرياضي	"ر"المحسوبة	0.55	0.58	0.77	0.63	
الاستثمارات	**رقم العبارات**	6	10	14		
الشخصية	"ر"المحسوبة	0.70	0.69	0.57		
الإلزام	**رقم العبارات**	7	11	15	18	
الاجتماعي	"ر"المحسوبة	0.50	0.66	0.63	0.63	
استخدام	**رقم العبارات**	8	12	16	19	20
الفرص	"ر"المحسوبة	0.55	0.62	0.49	0.51	0.49

يتبين من خلال الجدول رقم (12) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس الالتزام الرياضي ودرجة كل بعد الذي تنتمي إليه قد تراوحت ما بين أعلى قيمة (0.77) وهي درجات دالة إحصائيا بحيث جاءت أكبر من (ر) الجدولية المقدرة بـــ 0.36 وأدنى قيمة (0.49) عند درجة الحرية 29 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يبين أن هناك اتساق العبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

3–صدق التمييز بأسلوب المقارنة الطرفية .

لإيجاد صدق الفروق بين الجماعات استعمل الطالب الباحث طريقة صدق التمييز بأسلوب المقارنة الطرفية لمقياس الالتزام الرياضي ،وهذا للتأكد من أن هذا المقياس يفرق بين الرياضيين ذوي الالتزام العالي والرياضيين ذوي الالتزام المنخفض في كل الأنشطة الرياضية قيد الدراسة، كوننا في الدراسة الأساسية سوف نقارن مستوى المهارات الحياتية بين مجموعة الرياضيين ذوى الالتزام الرياضي العالي والرياضيين ذوي الالتزام الرياضي المنخفض من خلال دلالة الفروق بين المجموعتين .وعلى هذا الأساس قمنا بمقارنة بين

درجات الربيع الأعلى و الربيع الأدنى للعينة الأساسية في أبعاد مقياس الالتزام الرياضي وذلك باستعمال إختبار "ت" للتأكد من دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات، وهو ما يوضحه الجدول رقم (13):

الجدول رقم (13) يبين صدق التمييز بأسلوب المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس الالتزام الرياضي.

محاور المقياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة ت المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الالتزام الرياضي	18.81	1.27	13.08	1.56	7.19
الاستمتاع الرياضي	18.96	0.68	13.77	0.87	6.83
الاستثمارات الشخصية	14.00	1.88	10.20	1.22	5.23
الالزام الاجتماعي	18.29	1.45	14.33	1.36	5.40
استخدام الفرص	23.41	1.62	16.45	2.00	9.56

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيمة ت المحسوبة تراوحت ما بين (5.23) و (9.56) عند درجة الحرية 242 ومستوى الدلالة 0.05 وهي قيم أكبر من قيمة ت الجدولية التي قدرت بـــ(1.96) وعليه نستنتج أن هناك دلالة إحصائية لكل أبعاد مقياس الالتزام الرياضي للعينة المختبرة، وهذا ما يؤكد لنا أن مقياس الالتزام الرياضي له القدرة على التمييز ما بين الرياضيين ذوي المستوى العالي والرياضيين ذوي المستوى المنخفض في الالتزام الرياضي .

4- الصدق الذاتي: استعملنا أيضا الصدق الذاتي لأبعاد مقياس الالتزام الرياضي ، وذلك بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات وبذلك جاءت النتائج على النحو التالي :

الجدول رقم (14) : يبين الصدق الذاتي لمقياس الالتزام الرياضي .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	الصدق الذاتي
الالتزام الرياضي	30	29	0.05	0.47	0.71	0.84
الاستمتاع الرياضي					0.83	0.91
الاستثمارات الشخصية					0.77	0.87
الالزام الاجتماعي					0.79	0.88
استخدام الفرص					0.91	0.95
الدرجة الكلية للمقياس					0.80	0.89

1-5-1-2-3- الموضوعية:

من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس، الموضوعية والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء. فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا. حيث أن أهم صفات القياس الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعد أصلا لقياسها، وأن هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه[1].ويشير "فان دالين Van dalen" إلى أن الاختبار أو المقياس يعتبر موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن ما يصححه،وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم.

وبما أنه تم عرض المقياسين على الأساتذة المحكمين من أجل توضيح العبارات وصياغتها بطريقة مفهومة وسهلة، وحذف العبارات الغامضة غير المناسبة، من أجل الحصول على صدق مقياسي الدراسة الذي تم تأكيده، بالإضافة إلى إيجاد ثبات المقياسين عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه،وعن طريق التجزئة النصفية يتبين لنا أن المقياسين يتميزان بدرجة عالية من الموضوعية.

1-6- الأساليب الإحصائية :

اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل و التفسير و التأويل و الحكم، وتتمثل هذه المعادلات الإحصائيةٍ فيما يلي:

1- النسبة المؤوية:

2- المتوسط الحسابي:

3- الانحراف المعياري:

4- معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون):

5- الصدق الذاتي: 6- معامل الالتواء: 8- اختبار الدلالة الإحصائية"ت" ستيودنت:

9- تحليل التباين (ف فيشر).

10- اختبار دانكن للمدى المتعدد للمجموعات غير متساوية العدد.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى منهج البحث و الإجراءات الميدانية متمثل في كل الخطوات العلمية التي اتبعها الطالب الباحث للتمكن من حل مشكلة البحث، بدءا بنوع المنهج العلمي المستخدم و عينة ومجالات الدراسة، بالإضافة إلى أدوات البحث، كما أشرنا أيضا إلى الدراسة الاستطلاعية التي مكنتنا من أخذ تجربة أولية حول ظروف إجراء التجربة الأساسية و رفع الغموض عن مفردات وصياغة العبارات المقياسين بكيفية أفضل و أسهل، هذا بالإضافة إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق و ثبات) الأدوات المستعملة، وتطرقنا في الأخير إلى الأدوات الإحصائية المستعملة.

---

[1] مروان عبد المجيد ابراهيم ــ الأسس العلمية و الطرق الإحصائية في التربية الرياضية ــ دار الفكر العربي ــ 2001 ــ ص 155 .

الفصل الثاني

عـــرض وتحـــليل ومنـــاقشة النتائج

تمهيد.

1- عرض ومناقشة نتائج مقياس المهارات الحياتية .

2- عرض ومناقشة نتائج مقياس الالتزام الرياضي.

3- عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس الالتزام الرياضي ومحاور مقياس المهارات الحياتية

-خلاصة الفصل

تمهيد :

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عملية عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة. و قد قمنا بعرض هذه النتائج في جداول، بالإضافة إلى المدرجات البيانية لها، و هذا لغرض إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة، و الإجابة على تساؤلات مشكلة البحث.

2-1-عرض المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري و معامل الالتواء لمتغيرات البحث:

إن من بين شروط استخدام اختبار "ت "هو تجانس واعتدالية توزيع العينة المدروسة ، لذا كان لزاما على الطالب الباحث أن يتطرق إلى حساب المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري والوسيط و معامل الالتواء لكل محاور مقياس المهارات الحياتية وأبعاد الالتزام الرياضي المتمثلة في دراستنا هذه وذلك بهدف التأكد من أن عينة البحث سواء رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم والكرة الطائرة) أو رياضيي ا لأنشطة الفردية (الجيدو وألعاب القوى)كل على حدا موزعة توزيعا إعتداليا ولا وجود للقيم المتطرفة، وهذا ما يبينه الجدول رقم(15):

الجدول رقم(15): يوضح قيم المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري و معامل الالتواء لأبعاد ومحاور مقاييس الدراسة بالنسبة لعينة البحث حسب نوع النشاط الرياضي .

يتضح من خلال الجدول رقم(15) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين 0.9 و 1.3- بالنسبة

مقياسي الدراسة	المحاور والأبعاد	رياضيي الأنشطة الجماعية				رياضيي الأنشطة الفردية			
		المتوسط	الوسيط	الإنحراف	الإلتواء	المتوسط	الوسيط	الإنحراف	الإلتواء
مقياس المهارات الحياتية	المهارات البدنية والمهارية	53.32	54	5.65	-0.97	54.19	56	7.08	-1.18
	المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	45.95	44	5.37	0.2	43.08	43	6.33	-0.69
	مهارات الاتصال والتواصل	47,26	47	4.93	0.9	45.72	45	6.79	-0.8
	المهارات النفسية والاخلاقية	48.76	47	5.80	0.15	49.22	48	8.28	-0.4
	مهارات التفكير والاكتشاف	43.96	45	6.02	-1.14	41.34	41	7.57	-0.4
مقياس الالتزام الرياضي	الالتزام الرياضي	17,35	18	2.23	-0.8	16.94	17	2.36	-0.08
	الاستمتاع الرياضي	18,81	19.5	1.76	-1.23	17.64	18	2.52	-0.4
	الاستثمارات الشخصية	12.16	13	3.08	-0.4	12.44	12	1.80	-0.41
	الالزام الاجتماعي	16,58	18	3.30	-1.3	16.02	17	3.23	-0.9
	استخدام الفرص	19.34	21.5	3.93	-1.2	20,03	20	4.26	-0.47

لمحاور مقياس المهارات الحياتية وأبعاد مقياس الالتزام الرياضي وهي كلها محصورة ما بين + 3 ،-3 ما يدل على أن هناك تجانس و إعتدالية في توزيع القيم الخام بالنسبة لعينة رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية وهذا ما يسمح لنا من دراسة الفروق بين الرياضيين في جميع هذه المحاور والأبعاد.

2-2-عرض، تحليل ومناقشة نتائج مقياس المهارات الحياتية :

2-2-1- نتائج الفرضية الأولى : من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى (للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب نوع النشاط الرياضي).لهذا قمنا بمعالجتها باستخدام اختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق لمتوسطات محاور مقياس المهارات الحياتية فكانت النتائج على النحو التالي .

الجدول رقم (16) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمحاور المهارات الحياتية لدى الناشئين حسب نوع النشاط الرياضي .

المحاور	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الفرق	لصالح
المهارات البدنية والمهارية	أنشطة جماعية	53.32	5.56	0.75	1.97	غير دال	
	أنشطة فردية	54.19	7.08				
المهارات الاجتماعية	أنشطة جماعية	45.95	5.37	2.75		دال	عينة الأنشطة الجماعية
	أنشطة فردية	43.08	6.33				
مهارات الاتصال والتواصل	أنشطة جماعية	47.26	4.93	2.06		دال	عينة الأنشطة الجماعية
	أنشطة فردية	45.72	6.79				
المهارات النفسية و الأخلاقية	أنشطة جماعية	48.76	5.80	1.17		غير دال	
	أنشطة فردية	49.22	8.28				
مهارات التفكير والاكتشاف	أنشطة جماعية	43.96	6.02	3.15		دال	عينة الأنشطة الجماعية
	أنشطة فردية	41.34	7.57				
الدرجة الكلية للمقياس	أنشطة جماعية	47.82	7.38	0.85		غير دال	
	أنشطة فردية	46.95	8.45				

-مستوى الدلالة :0.05 – درجة الحرية : 242.

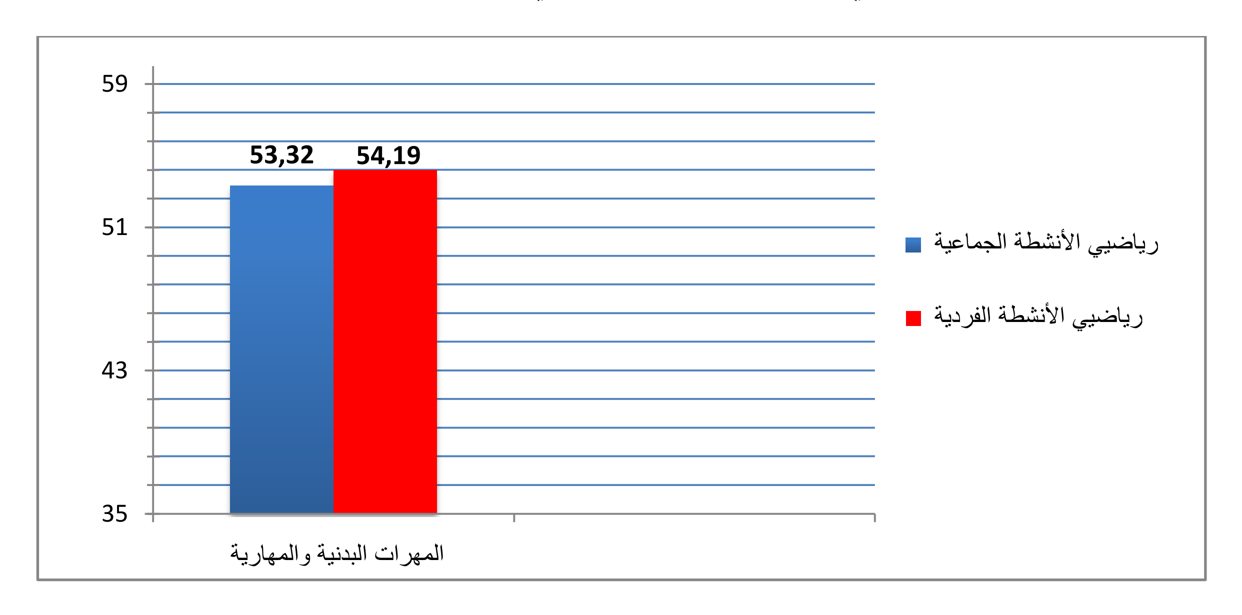
وفيما يلي قراءة للنتائج المعروضة في الجدول رقم (16) أعلاه:

- بالنسبة لمحور المهارات البدنية والمهارية :

بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الجماعية 53.32 وبانحراف معياري قدره 5.65، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الفردية 54.19وبانحراف معياري مقدر بـــ 7.08 . كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.75.وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـــ 1.97وهذا عند

مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 242، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية في محور المهارات البدنية والمهارية.

مدرج التكراري رقم (07): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمحور المهارات البدنية والمهارية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية .



يتبين من خلال الأعمدة البيانية رقم (07) عدم وجود فرق في المتوسطات الحسابية لمحور المهارات البدنية والمهارية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية، وعليه نستنتج أن للأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) والأنشطة الفردية (ألعاب القوى والجيدو) أثـــر إيجابي في تحسين المهارات البدنية والمهارية لدى الرياضيين.وهذا راجع للدور الفعال الذي يلعبه هذا النشاط في تنمية اللياقة البدنية العامة، وأن الرياضيين لهم اهتمام بالجانب البدني والمهاري حيث أصبح لديهم إدراك ودراية بأهميته في العملية التدريبية والتنافسية وخاصة في الوقت الراهن أين أصبحت اللياقة البدنية والمهارية أساس التقدم والنجاح وتحسين مختلف وظائف أجهزة الجسم ،وتحسين الصحة العامة للممارسين بشكل عام، وفي هذا الصدد يرى كل من" Welk , Lindsey , Corbin" (2002) أن النشاط البدني له فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطا.[1] وهذ ما أكده أيضا " من محمد علي و يحي محمد "أن النشاط البدني الرياضي يساهم

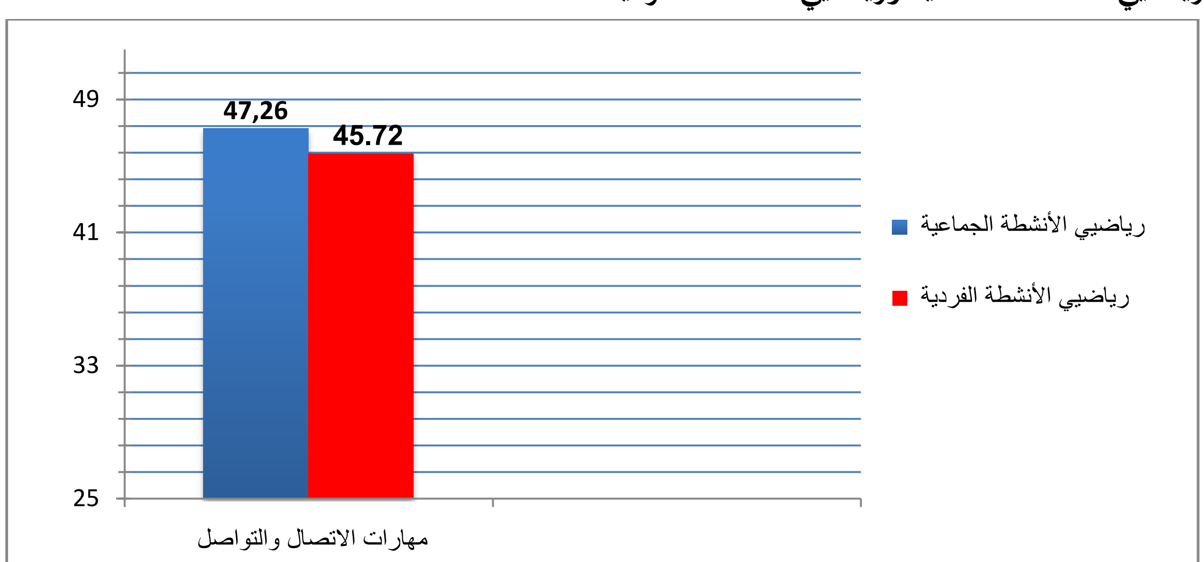
1- **Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W.** Concepts **of Fitness and Wellness:A Comprehensive Lifestyle Approach(4th ed.).St.Louis: McGraw-Hill .. 2002 p47**.

بشكل إيجابي في إحداث تغيرات وظيفية ويعمل على تنمية الصفات البدنية واكتساب المهارات والقدرات الحركية[1].

- **بالنسبة لمحور مهارات الاتصال والتواصل :**

بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الجماعية 47.26 و بانحراف معياري قدره 4.93، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الفردية 45.72 وبانحراف معياري مقدر بـــ 6.79 . كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.06 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـــ 1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 242، وعليه توجد فروق دالة إحصائيا في محور مهارات الاتصال والتواصل بين الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية .

مدرج التكراري رقم (08): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمحور مهارات الاتصال والتواصل بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية .



يتبين من خلال الأعمدة البيانية رقم (08) وجود فرق في المتوسطات الحسابية لمحور مهارات الاتصال والتواصل بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية، لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية وعليه نستنتج أن لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) يتميزون بمهارات الاتصال والتواصل أكثر مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية ويرجع ذلك حسب الطالب الباحث إلى العلاقة التبادلية بين الرياضيين فيما بينهم والرياضيين والمدرب من جهة أخرى ، حيث تعتبر الوسائل المختلفة التي تعرض فيها المهارة الحركية سواء أكانت سمعية أو بصرية، والتي يستخدمها المدرب في شرح وعرض المهارات المختلفة

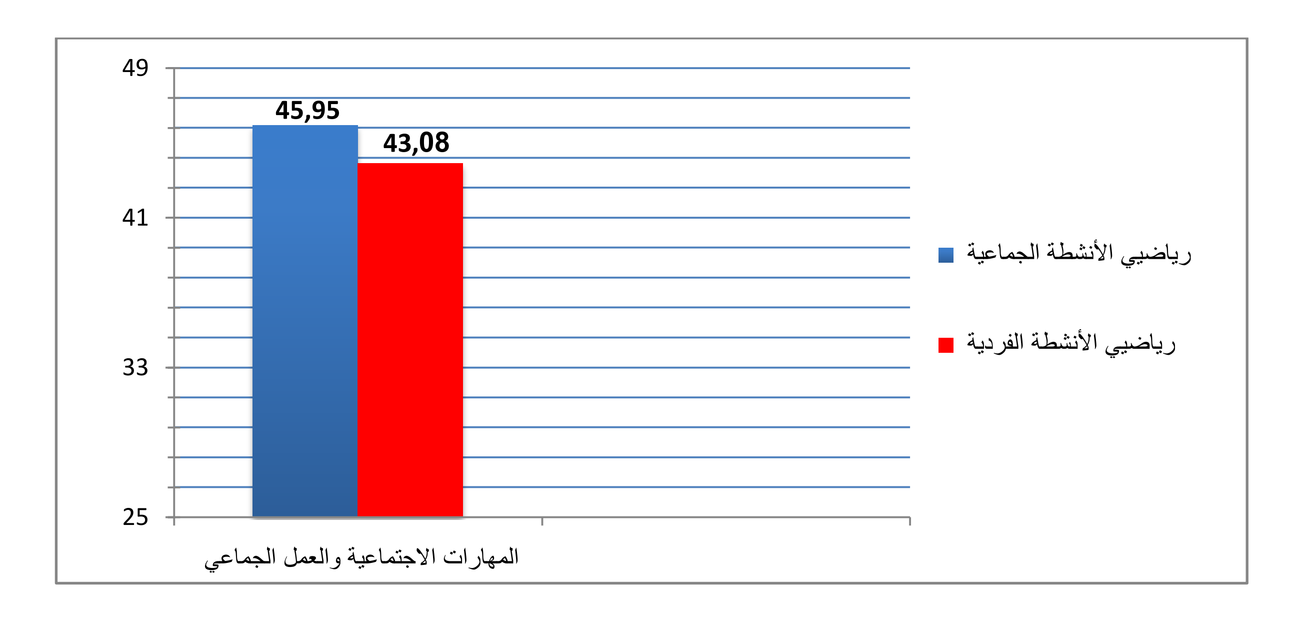
[1] – محمد علي،يحي محمد : واقع الرياضة في كلية الطب للعام الدراسي 2001-2002 ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 90 ، العدد 35 ، كلية التربية الرياضية لجامعة الموصل ص 135 .

وسيلة من وسائل تنمية مهارة الاتصال، كما أن التدريب والمنافسة الرياضية تمنح الممارسين القدرة على الاتصال فيما بينهم، من خلال التفاعلات الحركية والخططية لأداء اللعب، وهذا التفسير يتماشى مع ما جاء به"**زكي محمد** " (2010) أن أعضاء فرق الأنشطة الجماعية يتفاعلون فيما بينهم تفاعلا مباشرا مثل كرة القدم والسلة والكرة الطائرة ومثيلاتها يحتاج إلى الاتصال الحركي المستمر طوال اللعب بعكس الأنشطة الفردية التي يتفاعل أعضاؤها تفاعلا غير مباشر مثل فرق السباحة، ألعاب القوى والجمباز فاتصالهم هو اتصال انفعالي في المقام الأول خلال التنافس ، بالإضافة إلى الاتصال الاجتماعي الذي قد يحدث بينهم خارج نطاق اللعب[1].

بالنسبة لمحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي:

بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الجماعية 45.95 و بانحراف معياري قدره 5.37، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الفردية 43.08وبانحراف معياري مقدر بـــ 6.33. كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.75 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـــ 1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 242، وعليه توجد فروق دالة إحصائيا في محور المهارات الاجتماعية والعمل الاجتماعي بين الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية .

مدرج التكراري رقم (09): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية.



---

[1] – زكي محمد محمد حسن :الاتصال في المجال الرياضي –تفسيراته –أسسه –أساليبه –أهدافه – طبيعة الألعاب الفريقية –كيفية الاتصال الفريقي – أمثلة تطبيقية ، القاهرة: دارالكتاب الحديث ، ط1 ، 2010 ، ص 234-235.

يتبين من خلال الأعمدة البيانية رقم (09) وجود فرق في المتوسطات الحسابية لمحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية، لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية وعليه نستنتج أن رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) يتميزون بمهارات اجتماعية وعمل جماعي أكثر مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية ويرجع ذلك حسب الطالب الباحث أن خصوصيات الأنشطة الجماعية عامة ومميزات كرة القدم والكرة الطائرة خاصة تتطلب العمل الجماعي والتعاون بين أفراد الفريق الواحد لتحقيق هدف الفوز عكس الأنشطة الفردية حيث يعتمد الرياضي على قدراته الذاتية لتحقيق أهدافه الخاصة . وهذا ما أكده " **سامي الصفار" و"جمال صالح**"(**1990**) باعتبار الأنشطة الجماعية قائمة على أساس التنافس ، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف ، وأن يوظف اللاعب جميع إمكاناته الذاتية ، وقدراته الفنية في خدمة الجميع ، وذلك يخلق حالة نكران الذات ، وتغليب الحالة الجماعية على الحالة الفردية ، ثم أن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية ، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب .[1]

وفي هذا الصدد يشير " **يوسف الخلفي**" (**1994**) بأن أعضاء الفريق الواحد في الألعاب الجماعية يمكن عدهم مجتمعا مصغرا من المجتمع الكبير الذي يعيش فيه ، فتعاونهم مع بعضهم في أثناء اللعب يتيح لهم الفرصة لكي يكونوا متعاونين مع بعضهم ومع غيرهم في حياتهم العادية . [2] وهذا يتماشى أيضا مع ما جاء به "**مصطفى السايح** "(**2007**) أن الرياضي في الألعاب الجماعية يتدرب على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معا ، فتقوى فيه روح التعاون والعمل من اجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسكه.[3]

- بالنسبة لمحور المهارات النفسية والأخلاقية :

بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الجماعية 48.76 و بانحراف معياري قدره 5.80، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الفردية 49.22وبانحراف معياري مقدر بـــ 8.28. كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1.17 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـــ 1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 242، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائيا في محور المهارات النفسية والأخلاقية بين الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية.

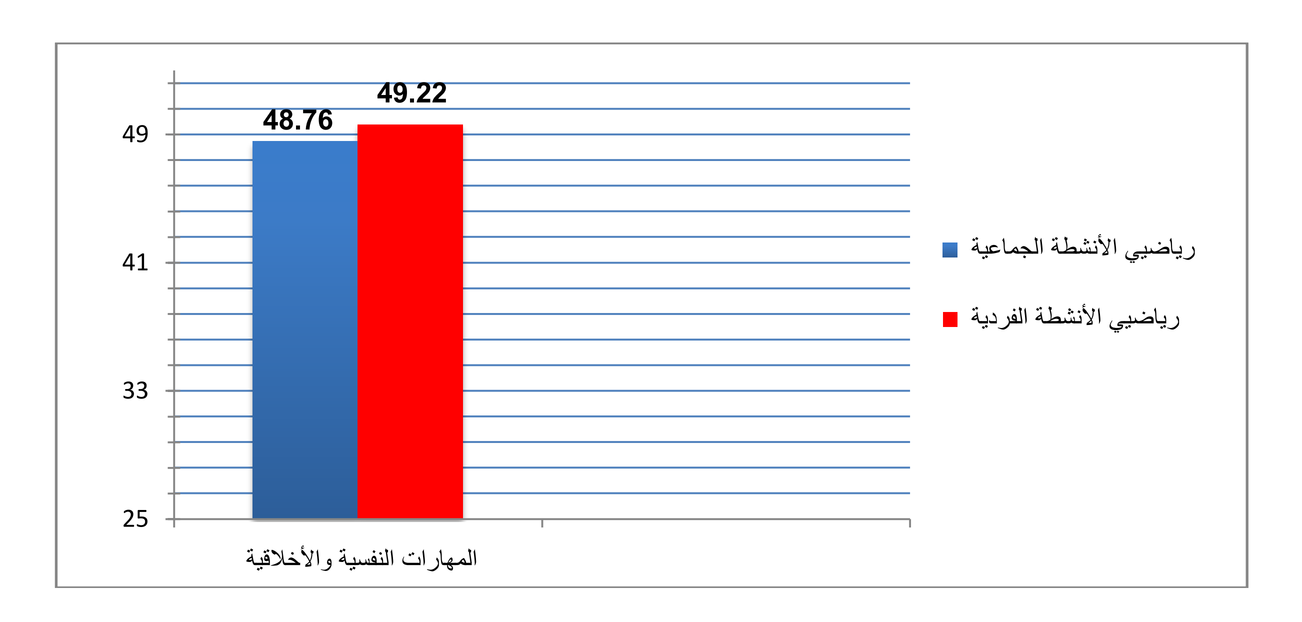
---

[1] – سامي الصفار ، جمال صالح : أسس التدريب في كرة القدم ، 1990 ، ص : 344-345.

[2] – سبيكة يوسف الخلفي : المشكلات السلوكية لدى أطفال المدرسة الابتدائية بدولة قطر ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، السنة الثالثة ، العدد السادس 1994 ص : 45

[3] – مصطفى السايح محمد : الرياضة والتربية الاجتماعية، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ط1 ، 2007 ، ص: 31.

مدرج التكراري رقم (10): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمحور المهارات النفسية والأخلاقية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية .



يتبين من خلال الأعمدة البيانية رقم (10) عدم وجود فرق في المتوسطات الحسابية لمحور المهارات النفسية والأخلاقية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية، وعليه نستنتج أن الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) والأنشطة الفردية (ألعاب القوى والجيدو) أثر إيجابي في تحسين المهارات النفسية والأخلاقية لدى الرياضيين .وهذا راجع للدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي بشكل عام في تنمية المهارات النفسية كالثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق ، وأيضا مهارات أخلاقية من خلال احترام قوانين اللعبة ، و المنافسة الشريفة مع تقبل الهزيمة.

وفي هذا الصدد يشير " **أحمد امين فوزي**"(**2008**) على أن من البديهي أن التدريب لممارسة أي نشاط رياضي يتطلب احترام جملة من القوانين، فبعضها خاص بقواعد اللعبة، وأخرى بالالتزام في التدريب، وغيرها خاص بالسلوك الرياضي، والروح الرياضية وغيرها. ويضيف أيضا على أن احترام الناشئين قوانين التدريب الرياضي وقوانين ممارسة اللعبة من شأنه احترامهم للقوانين المنظمة للمجتمع في شتى مجالاته، فاحترام القوانين هو من أهم الجوانب التربوية العديدة للتدريب الرياضي [1].

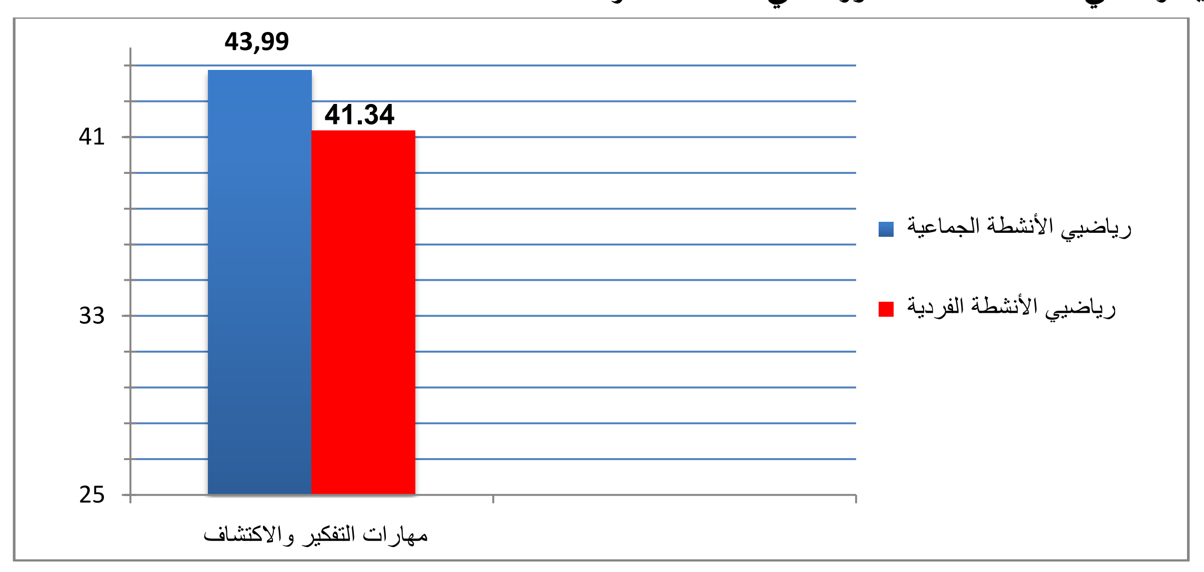
- بالنسبة لمحور مهارات التفكير والاكتشاف :

بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الجماعية 43.96 و بانحراف معياري قدره 6.02، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الفردية 41.34 وبانحراف معياري مقدر بـ 7.57. كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3.15 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.97 عند مستوى الدلالة

[1] – أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي ط2 ، 2008، ص 56.

0.05 و درجة الحرية 242، وعليه توجد فروق دالة إحصائيا في محور مهارات التفكير والاكتشاف بين الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية .

مدرج التكراري رقم (11): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمحور لمحور مهارات التفكير والاكتشاف بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية .



يتبين من خلال الأعمدة البيانية رقم (11) وجود فرق في المتوسطات الحسابية لمحور مهارات التفكير والاكتشاف بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية، لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية وعليه نستنتج أن لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) يتميزون بمهارات التفكير والاستكشاف أكثر مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية (ألعاب القوى، الجيدو) ويفسر الطالب الباحث هذا، بحكم أن الأنشطة الرياضية الجماعية تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما أنها تختلف عن الأنشطة الفردية من حيث نظام المنافسة وتغير مواقف اللعب من الهجوم إلى الدفاع، فضلا عن استخدام خطط اللعب المختلفة الدفاعية والهجومية،كل هذه التغيرات تزيد من عمليات التفكير لدى اللاعبين. وهذا ما أشار إليه " **الكماش** "(**1998**) أن خطط اللعب بالألعاب الجماعية تتطلب العديد من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب أن يستخدم ذكائه وتفكيره في خطط الدفاع والهجوم وفي كل تصرفاته داخل الملعب[1].

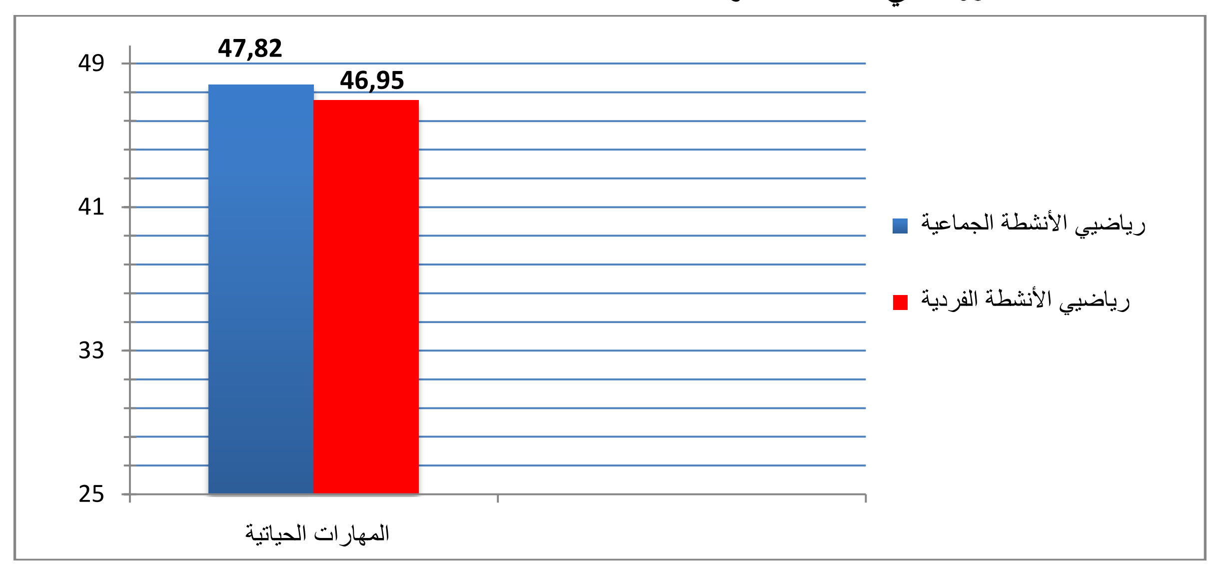
[1] – مؤيد عبد الرزاق حسو : المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 16 ، العدد 54، 2010، ص: 13.

ويؤكده أيضا كل من "**محمود بسيوني" و"باسم فاضل**" (**1994**) على أن تنفيذ خطط اللعب وتشكيلها وفق مقتضيات الموقف اللعبي في الأنشطة الجماعية وخاصة كرة القدم التي تتسم بالتعدد والتغير تلعب فيه عملية التفكير دورا هاما وأساسيا[1] .

- **بالنسبة لمقياس المهارات الحياتية :**

بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الجماعية 47.82و بانحراف معياري قدره 7.38، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينة رياضيي الأنشطة الفردية 46.95وبانحراف معياري مقدر بـــ 8.45. كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0.85 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـــ 1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 242، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بين الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية .

مدرج التكراري رقم (12): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لمقياس المهارات الحياتية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية .



يتبين من خلال الأعمدة البيانية رقم (12)عدم وجود فرق في المتوسطات الحسابية للمهارات الحياتية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية قيد الدراسة ، وعليه نستنتج أن لاعبي كلا من الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة الطائرة) و الأنشطة الفردية (ألعاب القوى ، الجيدو) تعمل على تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين ، ويفسر الطالب الباحث أن ممارسة الناشئين للنشاط البدني الرياضي يكسبهم لا محالة صفات بدنية ومهارية مرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس هذا ما يعني تعزيز وغرس مجموعة من المهارات الحياتية والمتمثلة في المهارات البدنية والحركية، المهارات الاجتماعية والنفسية التي تمكنهم من التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها ، هذا التفسير يتماشى مع ما جاء به " محمد صبحي" و"أنور

---

[1] – محمود بسيوني ، باسم فاضل : الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، دار المعرفة ، بغداد ، 1994، ص: 203.

الخولي" (2001)أن النشاط البدني الرياضي يكسب الأفراد مجموعة من القيم والمعلومات والاتجاهات لتوظيفها في تحسين نوعية الحياة والتي تمكنهم من التكيف مع بيئتهم ومجتمعهم.[1] وفي هذا الصدد يؤكد كل من "أندرسون Anderson" (1997) و"ليكر Laker" (2000) أن اكتساب المهارات الحياتية التي تؤدي إلى اتخاذ الجسد مع الفكر يتم من خلال الأنشطة الرياضية[2].

2-2-2- نتائج الفرضية الثانية : من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشير إلى (للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية وهو لصالح أكبر ممارسة). فقد اعتمد الطالب الباحث للتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية اختبار تحليل التباين f للتأكد من دلالة فروق متوسطات محاور مقياس المهارات الحياتية فكانت النتائج على النحو التالي :

الجدول رقم (17) يبين قيم F المحسوبة في محور المهارات البدنية والمهارية .

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية
المهارات البدنية والمهارية	بين المجموعات	423.82	2	211.91	4.59	0.05	3.03
	داخل المجموعات	11120.40	241	46.14			
	المجموع	11544.22	243				

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ. 423.82 وداخل المجموعات بلغ 11120.40، أما متوسط المربعات بين المجموعات 211.91 وداخل المجموعات بلغ 46.14 عند درجة الحرية (2،241) فكانت قيمة F المحسوبة 4.59 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب3.03 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات وداخلها.

---

[1] – محمد صبحي حسنين ، أمين أنور الخولي :برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضية ،والترويح والادارة الرياضية والطب الرياضي ن ط1 دار الفكر العربي ، 2001 ، ص: 24

[2] حسن عمر سعيد السوطري : مرجع ذكر سابقا، ص 60.

الجدول رقم (18) يبن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في محور المهارات البدنية والمهارية :

المحور	عدد سنوات الممارسة الرياضية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهرات البدنية والمهارية	أقل من 3سنوات	62	50.41	6.08
	من 3-5سنوات	129	53.10	5.71
	أكثر من 5سنوات	53	53.94	3.34

ولمعرفة لصالح من تكون أعلى نسبة في محور المهارات البدنية والمهارية نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (19) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في محور المهارات البدنية والمهارية باستخدام معادلة (دانكن لمدى المتعدد)لأي مجموعة دال :

	أقل من 3سنوات	من3-5سنوات	أكثر من 5سنوات
أقل من 3سنوات	———	2.69 دال إحصائيا	3.53 دال إحصائيا
من3-5سنوات	———	———	0.84 غير دال إحصائيا
أكثر من 5سنوات			———

من خلال الجدول (19) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات ،و يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات ،ولا يوج د فرق بين متوسط الناشئين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية في محور المهارات البدنية والمهارية لصالح الناشئين الممارسين من 3-5سنوات وأكثر من 5 سنوات.

الجدول رقم (20) يبين قيم F المحسوبة في محور مهارات الاتصال والتواصل .

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية
المهارات البدنية والمهارية	بين المجموعات	206.96	2	103.48	5.23	0.05	3.03
	داخل المجموعات	4761.02	124	19.75			
	المجموع	4967.98	324				

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 206.96 وداخل المجموعات بلغ 4761.02، أما متوسط المربعات بين المجموعات 103.48 وداخل المجموعات بلغ 19.75 عند درجة الحرية (2،241) فكانت قيمة F المحسوبة 5.23 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة بـــ3.03 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات وداخلها.

الجدول رقم (21) يبن المتوسط والانحراف المعياري لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في محور مهارات الاتصال والتواصل:

المحور	عدد سنوات الممارسة الرياضية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهارات الاتصال والتواصل	أقل من 3سنوات	62	45.43	5.01
	من 3-5سنوات	129	47.48	6.34
	أكثر من 5سنوات	53	47.67	4.52

ولمعرفة لصالح من تكون أعلى نسبة في محور مهارات الاتصال والتواصل نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (22) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في محور مهارات الاتصال والتواصل باستخدام معادلة (دانكن لمدى المتعدد)لأي مجموعة دال:

	أقل من 3سنوات	من3-5سنوات	أكثر من 5سنوات
أقل من 3سنوات	———	2.05 دال إحصائيا	2.24 دال إحصائيا
من3-5سنوات	———	———	0.19 غير دال إحصائيا
أكثر من 5سنوات			———

من خلال الجدول (22) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات ،و يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات ،ولا يوج د فرق بين متوسط الناشئين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين للأنشطة الرياضية في محور مهارات الاتصال والتواصل لصالح الناشئين الممارسين من 3-5سنوات وأكثر من 5 سنوات.

الجدول رقم (23) يبين قيم F المحسوبة في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي .

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية
المهارات البدنية والمهارية	بين المجموعات	205.27	2	102.63	3.47	0.05	3.03
	داخل المجموعات	4621.12	124	19.17			
	المجموع	4857.55	243				

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 205.27 وداخل المجموعات بلغ 4621.12، أما متوسط المربعات بين المجموعات 102.63 وداخل المجموعات بلغ 19.17عند درجة

الحرية (2،241) فكانت قيمة F المحسوبة 3.47 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب 3.03 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات وداخلها.

الجدول رقم (24) يبن المتوسط والانحراف المعياري لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي :

المحور	عدد سنوات الممارسة الرياضية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهارات البدنية والمهارية	أقل من 3سنوات	62	44.22	4.20
	من 3-5سنوات	129	47.02	5.19
	أكثر من 5سنوات	53	47.93	4.36

ولمعرفة لصالح من تكون أعلى نسبة في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (25) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي باستخدام معادلة (دانكن لمدى المتعدد)لأي مجموعة دال:

	أقل من 3سنوات	من3-5سنوات	أكثر من 5سنوات
أقل من 3سنوات	———	2.05 دال إحصائيا	2.24 دال إحصائيا
من3-5سنوات	———	———	0.19 غير دال إحصائيا
أكثر من 5سنوات			———

من خلال الجدول (22) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات ،و يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات ،ولا يوج د فرق بين متوسط الناشئين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لصالح الناشئين الممارسين من 3-5سنوات وأكثر من 5 سنوات.

الجدول رقم (26) يبين قيم F المحسوبة في محور المهارات النفسية والأخلاقية .

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية
المهارات البدنية والمهارية	بين المجموعات	767.70	2	383.85	10.94	0.05	3.03
	داخل المجموعات	8454.73	124	35.08			
	المجموع	9222.43	324				

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 767.70 وداخل المجموعات بلغ 8454.73، أما متوسط المربعات بين المجموعات 383.85 وداخل المجموعات بلغ 35.08 عند درجة الحرية (2،241) فكانت قيمة F المحسوبة 10.94 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب3.03 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات وداخلها

الجدول رقم (27) يبن المتوسط والانحراف المعياري لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في محور المهارات النفسية والأخلاقية:

المحور	عدد سنوات الممارسة الرياضية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهارات البدنية والمهارية	أقل من 3سنوات	62	46.24	7.78
	من 3-5سنوات	129	46.57	5.73
	أكثر من 5سنوات	53	50.75	5.98

ولمعرفة لصالح من تكون أعلى نسبة في محور المهارات النفسية والأخلاقية نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (28) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في المهارات النفسية والأخلاقية باستخدام معادلة (دانكن لمدى المتعدد)لأي مجموعة دال :

	أقل من 3سنوات	من3-5سنوات	أكثر من 5سنوات
أقل من 3سنوات	ــــــــ	0.33 غير دال إحصائيا	4.51 دال إحصائيا
من3-5سنوات	ــــــــ	ــــــــ	4.18 دال إحصائيا
أكثر من 5سنوات			ــــــــ

من خلال الجدول (27) نلاحظ أنه لا يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات، ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5سنوات ،و يوج د فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، و يوجد فرق بين متوسط الناشئين 3-5سنوات والناشئين ،و متوسط الناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية في محور المهارات النفسية والأخلاقية لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات.مما يدل أن الخبرة تلعب دور كبير في تنمية المهارات النفسية والأخلاقية.

الجدول رقم (29) يبين قيم F المحسوبة في محور مهارات التفكير والاكتشاف.

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية
مهارات التفكير والاكتشاف	بين المجموعات	487.64	2	243.82	5.88	0.05	3.03
	داخل المجموعات	9983.04	242	41.42			
	المجموع	10470.68	244				

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 487.64 وداخل المجموعات بلغ 9983.04، أما متوسط المربعات بين المجموعات 243.82 وداخل المجموعات بلغ 41.42 عند درجة

الحرية (2،241) فكانت قيمة F المحسوبة 5.88وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب3.03 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات وداخلها.

الجدول رقم (30) يبن المتوسط والانحراف المعياري لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في محور مهارات التفكير والاكتشاف :

المحور	عدد سنوات الممارسة الرياضية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهرات البدنية والمهارية	أقل من 3سنوات	62	39.72	6.96
	من 3-5سنوات	129	42.95	3.96
	أكثر من 5سنوات	53	43.01	5.13

ولمعرفة لصالح من تكون أعلى نسبة في محور مهارات التفكير والاكتشاف نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (31) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في مهارات التفكير والاكتشاف باستخدام معالة (دانكن لمدى المتعدد)لأي مجموعة دال :

	أقل من 3سنوات	من3-5سنوات	أكثر من 5سنوات
أقل من 3سنوات	———	3.23 دال إحصائيا	3.39 دال إحصائيا
من3-5سنوات	———	———	0.06 غير دال إحصائيا
أكثر من 5سنوات			———

من خلال الجدول (31) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات ،و يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات ،ولا يوج د فرق بين متوسط الناشئين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية في محور التفكير والاكتشاف لصالح الناشئين الممارسين من 3-5سنوات وأكثر من 5 سنوات.

الجدول رقم (32) يبين قيم F المحسوبة في مقياس المهارات الحياتية .

المحور	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	Fقيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية
المهارات البدنية والمهارية	بين المجموعات	1325.43	2	662.71	15.03	0.05	3.03
	داخل المجموعات	53642.83	241	44.07			
	المجموع	54968.26	243				

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 1325.43وداخل المجموعات بلغ 53642.83،أما متوسط المربعات بين المجموعات 662.71 وداخل المجموعات بلغ 44.07 عند درجة الحرية (2،241) فكانت قيمة F المحسوبة 15.03وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب 3.03 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات وداخلها.

الجدول رقم (33) يبن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في مقياس المهارات الحياتية.

المحور	عدد سنوات الممارسة الرياضية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس المهارات الحياتية	أقل من 3سنوات	62	45.39	9.18
	من 3-5سنوات	129	47.29	8.46
	أكثر من 5سنوات	53	48.33	6.51

ولمعرفة لصالح من تكون أعلى نسبة في الدرجة الكلية للمهارات الحياتية نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (34) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في مقياس المهارات الحياتية باستخدام معالة (دانكن لمدى المتعدد)لأي مجموعة دال :

	أقل من 3سنوات	من3-5سنوات	أكثر من 5سنوات
أقل من 3سنوات	———	1.9 دال إحصائيا	2.94 دال إحصائيا
من3-5سنوات	———	———	1.04 غير دال إحصائيا
أكثر من 5سنوات			———

من خلال الجدول (34) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5 سنوات ، و يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات ،ولا يوجد فرق بين متوسط الناشئين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق في متوسطات محاور المهارات الحياتية المتمثلة في المهارات البدنية والمهارية، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية ومهارات التفكير والاستكشاف، لصالح الرياضيين أكبر ممارسة رياضية مما يدل أن خبرة الممارسة الرياضية تلعب دور في اكتساب الرياضيين للمهارات الحياتية . وتتضح هذه الفروق أكثر في المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي ويفسر الطالب الباحث وجود فروقات بين الرياضيين ذوي خبرة ممارسة أكثر من 5 سنوات ونظرائهم ذوي خبرة ممارسة أقل من 3 سنوات إلى عامل المواقف الرياضية التي تشكل خبرات اجتماعية أكثر وهذا بناءا على أن موقف المنافسة الرياضية ما هو إلا صورة مصغرة للبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد الرياضي ، حيث أن تراكم المواقف الرياضية يؤدي بالضرورة حسب الطالب الباحث إلى ازدياد الزخم والتجارب الاجتماعية المترتبة عن مواقف الاتصال والتفاعل مع الزملاء والمدربين من جهة وكذا المنافسين من جهة أخرى وهو ما يجعل الرياضي ذوي خبرة ممارسة أكبر يتميز بمهارات اجتماعية أكبر من نظرائهم ذوي خبرة ممارسة أقل .بالإضافة إلى خصوصيات هذه المرحلة (مرحلة المراهقة المتوسطة)والتي يحاول فيها الناشئ الرياضي الدخول إلى البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها وإبراز ذاته كعنصر فاعل ضمن هذه البيئة ، وقد تكون الخبرة الرياضية مجالا هاما وحقل خصب لإثراء الجانب الاجتماعي في شخصيته ما يجعله يكتسب مهارات اجتماعية أكبر بمرور سنوات الممارسة الرياضية.

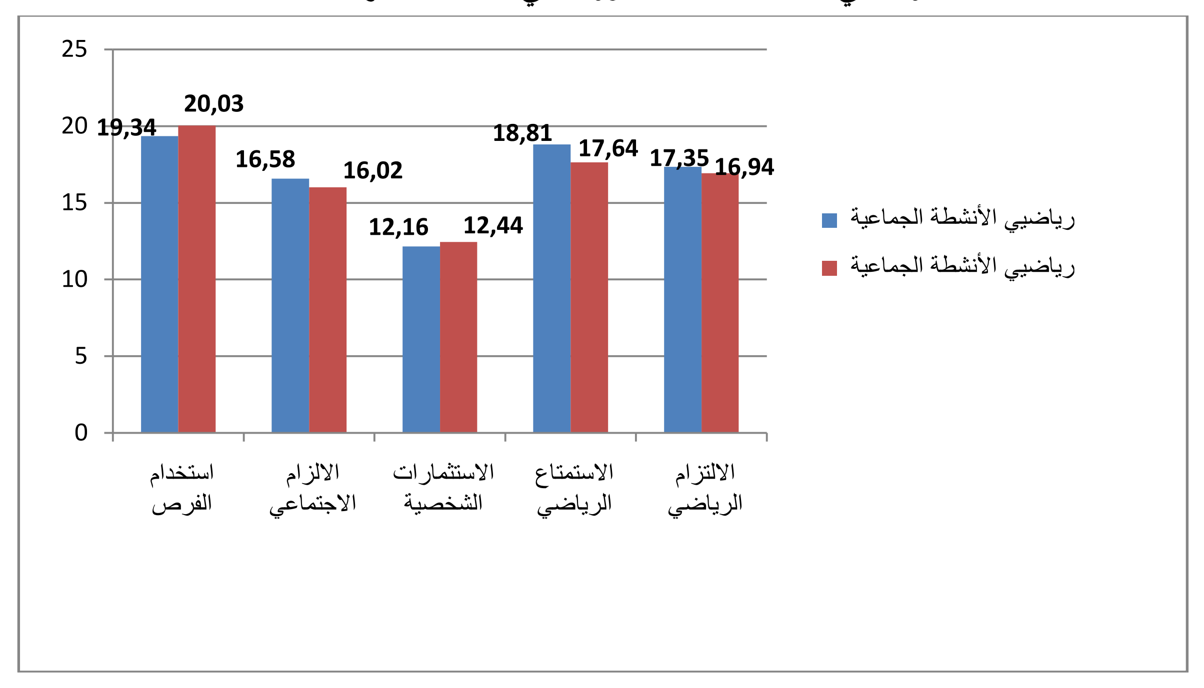
3-2-2- نتائج الفرضية الثالثة : بغرض التأكد من صدق أو نفي الفرضية الثالثة والتي تشير إلى (يختلف الالتزام الرياضي بين الرياضيين حسب اختلاف الأنشطة الرياضية) .و للتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية اعتمد الطالب الباحث على معالجتها باستخدام اختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق بين متوسطات أبعاد مقياس الالتزام الرياضي فكانت النتائج على النحو التالي .

الجدول رقم (35) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للالتزام الرياضي لدى الناشئين حسب نوع النشاط الرياضي .

الأبعاد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الفرق	لصالح
الالتزام الرياضي	أنشطة جماعية	17.35	2.23	0.16	1.97	غير دال	
	أنشطة فردية	16.94	2.36				
الاستمتاع الرياضي	أنشطة جماعية	18.81	1.76	2.07		دال	عينة الأنشطة الجماعية
	أنشطة فردية	17.64	2.52				
الاستثمارات الشخصية	أنشطة جماعية	12.16	3.08	0.76		غير دال	
	أنشطة فردية	12.44	1.80				
الإلزام الاجتماعي	أنشطة جماعية	16.58	3.3	0.58		غير دال	
	أنشطة فردية	16.02	**3.23**				
استخدام الفرص	أنشطة جماعية	19.34	3.93	0.85		غير دال	
	أنشطة فردية	**20.03**	4.26				

من خلال الجدول رقم (35) تبين لنا عدم وجود فروق دالة إحصائيا في أبعاد الالتزام الرياضي التالية: بعد الالتزام الرياضي، بعد الاستثمارات الشخصية، بعد الإلزام الاجتماعي وبعد استخدام الفرص في حين كان هناك فرق دال إحصائيا في بعد الاستمتاع الرياضي بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية وعليه نستنتج أن رياضيي الأنشطة الجماعية يتميزون بدرجة عالية في بعد الاستمتاع الرياضي مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية .

مدرج التكراري رقم (13): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية لأبعاد الالتزام الرياضي بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية .



يتبين من خلال الأعمدة البيانية رقم (13) وجود فرق في المتوسطات الحسابية لبعد الاستمتاع الرياضي بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية ، وعليه نستنتج أن رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة) أكثر استمتاعا في النشاط الممارس مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو، ألعاب القوى). ويمكن تفسير ذلك حسب الطالب الباحث إلى خصوصيات الأنشط الجماعية وما تحمله من مواقف تثير انتباه واستمتاع الرياضيين أكثر منه في الأنشطة الرياضية الفردية والتي كثير من الأحيان تتسم بعامل الدورية (cyclique) كأنشطة ألعاب القوى مثل سباقات السرعة، السباقات الطويلة والنصف الطويلة، الجلة، في حين أن نشاط الجيدو الذي يحمل خصوصية الرياضة القتالية وتتطلب تركيزا عاليا مع قلق عالي مرتبط بنتيجة المنافسة ما يجعل النشاط ينقص فيه عامل الاستمتاع والذي قد يبرز (الاستمتاع) في الكثير من الأحيان حين يسجل الرياضي نتيجة ايجابية بمعنى الفوز.

2-2-3-1- نتائج الفرضية الرابعة : بغرض التأكد من صدق أو نفي الفرضية الرابعة والتي تشير إلى (للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب مستوى الالتزام الرياضي وهو لصالح أكبر نسبة). فقد اعتمد الطالب الباحث على اختبار تحليل التباين "ت" للتأكد من دلالة فروق متوسطات محاور المهارات الحياتية حسب مستوى عينة الرياضيين في أبعاد مقياس الالتزام الرياضي .وعلى هذا الأساس قمنا في البداية بوضع مستويات بطريقة تحكمية وفق أعلى درجة ممكنة

في كل بعد من أبعاد الالتزام الرياضي وهي 100 درجة وأدنى درجة المقدرة بـــ 20 درجة، حتى يتسنى للطالب الباحث الوقوف على مستوى كل بعد من أبعاد المقياس وبالتالي تحديد معيار افتراضي على أساسه يمكن للطالب الباحث تحديد مستوى الرياضيين في الالتزام الرياضي حسب نتائج العينة الأساسية .ومن ثم جاءت مستويات المقياس التحكمي على النحو التالي:

- مستوى عالي جدا = من درجة 88 إلى 100.
- مستوى عالي = من درجة 71 إلى 87.
- مستوى متوسط = من درجة 54 إلى 70.
- مستوى منخفض = من درجة 37 إلى 53.
- مستوى منخفض جدا = من درجة 20 إلى 36.

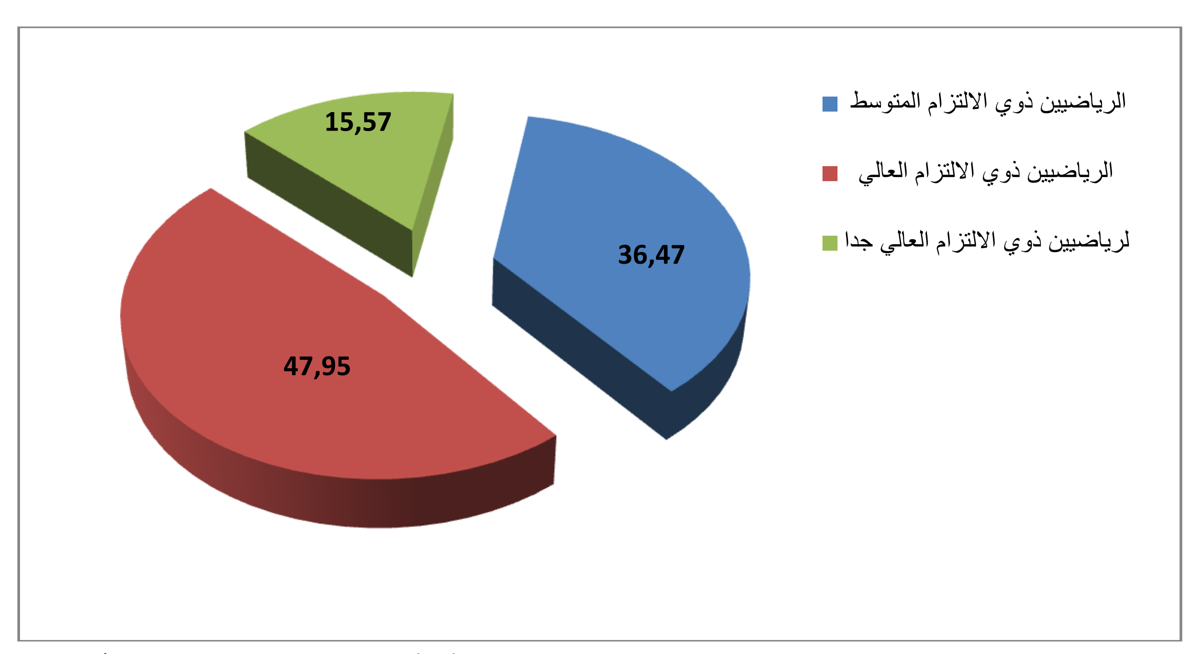
وبعد حساب الدرجات في كل مستوى، أصبح لدينا ثلاثة مستويات وهي : عالية جدا، عالية، متوسطة ، وجاءت النتائج بعد معالجتها باستعمال النسب المئوية على النحو التالي:

جدول رقم (36): يبين عدد و نسبة الرياضيين ذوي الالتزام العالي جدا ، الرياضيين ذوي الالتزام العالي والراضيين ذوي الالتزام المتوسط .

العينة	الرياضيين ذوي الالتزام العالي جدا	الرياضيين ذوي الالتزام العالي	الرياضيين ذوي الالتزام المتوسط
عدد أفراد العينة	38	117	89
النسبة المئوية	%15.57	% 47.95	36.47

أفرزت النتائج بعد تفريغ البيانات من خلال تطبيق مقياس الالتزام الرياضي أن الرياضيين ذوي الالتزام العالي جدا بلغ عددهم 38 رياضيا بنسبة مئوية قدرت بـــ 15.57% ، والرياضيين ذوي الالتزام العالي بلغ عددهم 117 رياضيا بنسبة مئوية قدرت بـــ 47.95 %، في حين بلغ عدد الرياضيين ذوي الالتزام المتوسط 89 رياضيا وهو ما يمثل نسبة 36.47%، وهذا ما يوضحه الشكل البياني التالي .

الشكل البياني رقم (14): يوضح نسبة رياضيي الأنشطة الجماعية والفردية حسب التزامهم الرياضي .



نستنتج من خلال الجدول رقم (36) والشكل البياني رقم (14) أن أغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية للعينة قيد الدراسة كان لديهم التزام عالي نحو الممارسة الرياضية وهذه النتائج تتماشى مع ما جاء به " arine Bui-xuan"(2000) حيث يرى أن هذه المرحلة تعد الفترة التي يتكون فيها شكل الجسم، وبذلك يرى المراهق في الرياضة الوسيلة المثلى للتحكم في جسمه هذا ما يمكنه من الشعور بالأمان وكسب حب الآخرين والتأقل م معهم، وهو ما يجعلنا نتفهم توجه عدد كبير من المراهقين نحو ممارسة الرياضة.[1]

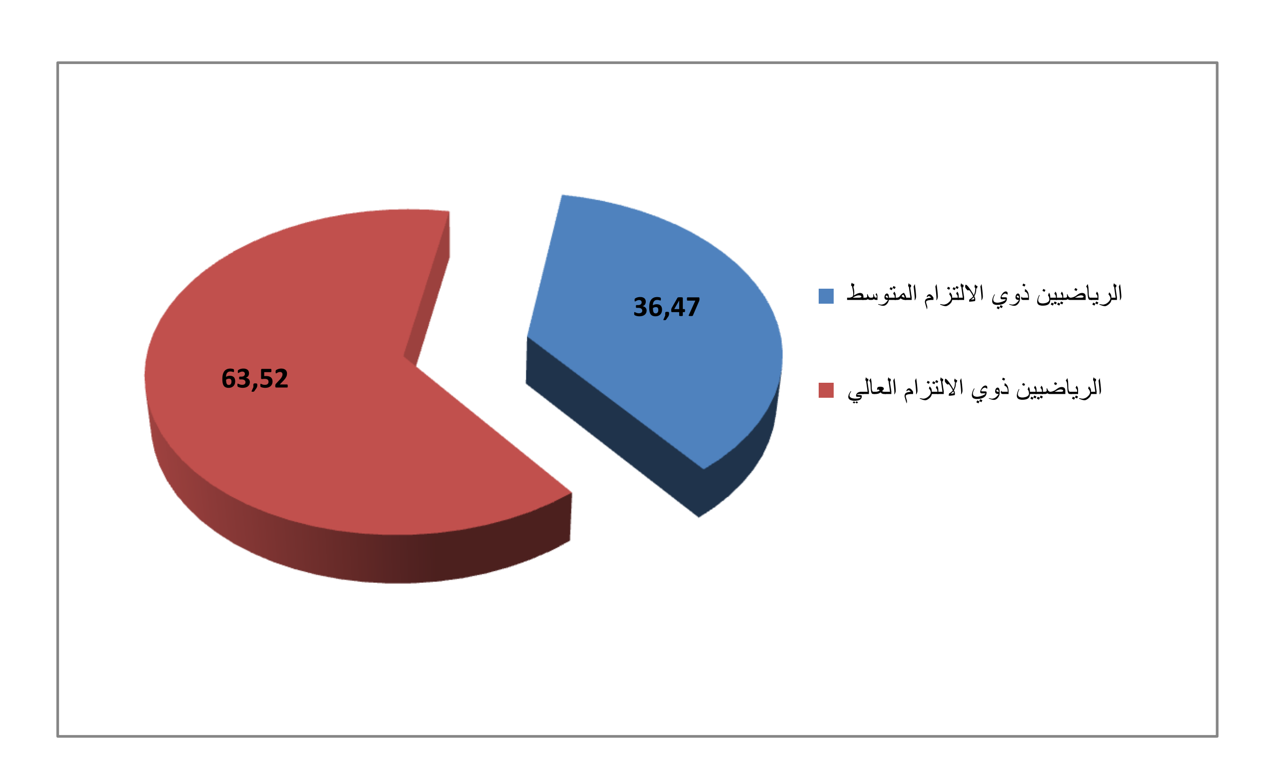
وللتحقق من صحة هذه الفرضية عمد الطالب الباحث على إجراء مقارنة في المهارات الحياتية متمثلة في المهارات البدنية والمهارية ، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي ، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات الاتصال والتواصل ومهارات التفكير والاكتشاف بين الرياضيين ذوي المستوى العالي في الالتزام الرياضي بعدما قام الطالب الباحث بدمج الرياضيين ذوي المستوى العالي جدا في الالتزام الرياضي مع هذه المجموعة ، والراضيين الذين أبانوا على درجات متوسطة في مقياس الالتزام الرياضي ، وهذا أخذا بعين الاعتبار الأهداف المرجوة من الدراسة الحالية .وبالتالي أصبح لدينا مجموعتين ، الرياضيين أصحاب الالتزام العالي والرياضيين أصحاب الالتزام المتوسط وهذا ما يبينه الجدول التالي .

[1] -Karine Bui-xuan, Introduction à la psychologie du sport(paris : édition Chiron,2000), p 65.

جدول رقم (37): يبين عدد و نسبة الرياضيين ذوي الالتزام العالي والراضيين ذوي الالتزام المتوسط .

العينة	الرياضيين ذوي الالتزام العالي	الرياضيين ذوي الالتزام المتوسط
عدد أفراد العينة	155	89
النسبة المئوية	%63.52	% 36.47

الشكل البياني رقم (15): يوضح نسبة رياضيي الأنشطة الجماعية والفردية حسب التزامهم الرياضي بعد دمج الرياضيين ذوي الالتزام العالي جدا مع الرياضيين ذوي الالتزام العالي.



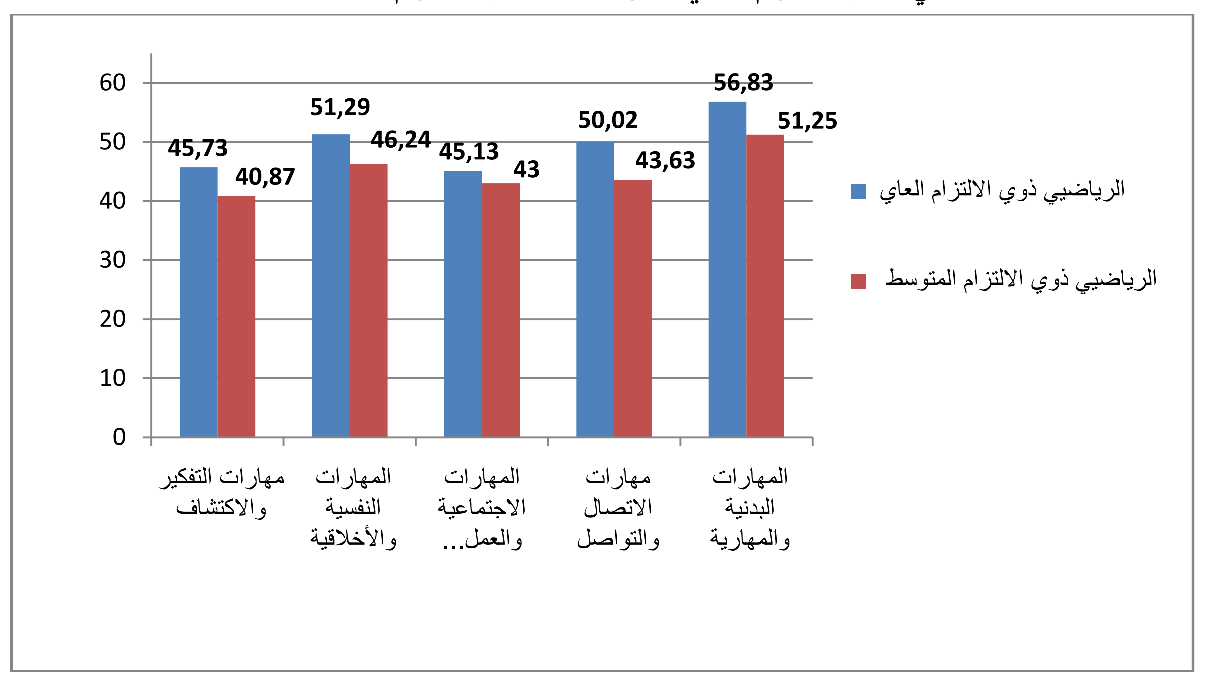
جدول رقم (38): يوضح دلالة فروق المتوسطات لمحاور المهارات الحياتية بين الرياضيين ذوي الالتزام العالي و الرياضيين ذوي الالتزام المتوسط.

المحاور	الرياضيين ذوي الالتزام العالي $ن_1$=155		الرياضيين ذوي الالتزام المتوسط $ن_2$=89		قيمة "ت" المحسوبة	نوع الفرق	لصالح
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المهارات البدنية والمهارية	56.83	3.12	51.25	5.40	5.81	دال	عينة الالتزام العالي
مهارات الاتصال والتواصل	50.02	4.07	43.63	6.33	9.26	دال	عينة الالتزام العالي
المهارات الاجتماعية	45.13	5.44	43.00	4.59	3.21	دال	عينة الالتزام العالي
المهارات النفسية والأخلاقية	51.29	5.39	46.24	6.20	7.47	دال	عينة الالتزام العالي
مهارات التفكير والاكتشاف	45.40	7.03	40.87	8.13	6.47	دال	عينة الالتزام العالي
الدرجة الكلية للمقياس	49.73	6.49	44.99	6.83	6.44	دال	عينة الالتزام العالي

- قيمة "ت" الجدولية =1.97 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 242.

أكدت النتائج المدونة في الجدول رقم (38) أعلاه على وجود فروق في متوسطات محاور المهارات البدنية والمهارية ، الاتصال والتواصل ، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي ، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارات التفكير والاكتشاف وكذا الدرجة الكلية للمهارات الحياتية بين الرياضيين ذوي الالتزام العالي وعينة الرياضيين ذوي الالتزام المتوسط بالنظر على قيم "ت" المحسوبة التي بلغت على التوالي 5.81 ، 9.26 ، 3.21 ، 7.47 ، 6.47 ، 6.44 وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـــ1.97عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 242 ، هذه الفروق جاءت لصالح الرياضيين ذوي الالتزام العالي. ما يؤكد أن الرياضيين ذوي الالتزام العالي يتميزون بمستوى المهارات الحياتية أكبر من زملائهم ذوي الالتزام المتوسط ، وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (16).

شكل البياني رقم (16): يوضح فروق المتوسطات في محاور المهارات الحياتية بين رياضي ذوي الالتزام العالي والرياضيين ذوي الالتزام المتوسط .



يتضح من خلال الشكل البياني رقم (16) أن المتوسط الحسابي في كل من محور المهارات البدنية والمهارية، الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي ، المهارات النفسية والأخلاقية ، مهارات التفكير والاكتشاف وكذا الدرجة الكلية للمهارات الحياتية كان أعلى بالنسبة للرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي، وعليه نستنتج من خلال النتائج المدونة أعلاه أن الرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي تميزوا بدرجات أعلى في كل محاور المهارات الحياتية مقارنة بنظرائهم ذوي الالتزام المتوسط للأنشطة الرياضية قيد الدراسة . ولتفسير هذه النتائج نستند على مفهوم الالتزام الرياضي عند " **صدقي نورالدين**"(2004)الذي يرى على أنه بناء نفسي يمثل الرغبة والإصرار للاستمرار في الاشتراك الرياضي ، حيث يعمل الالتزام كقوة دافعة تحفز وتعزز بهذه البرامج .[1]

وفي هذا الصدد يشير " **أحمد امين فوزي**"(**2008**) على أن من البديهي أن التدريب لممارسة أي نشاط رياضي يتطلب احترام جملة من القوانين، فبعضها خاص بقواعد اللعبة، وأخرى بالالتزام في التدريب، وغيرها خاص بالسلوك الرياضي، والروح الرياضية وغيرها. ويضيف أيضا على أن احترام الناشئين قوانين التدريب الرياضي وقوانين ممارسة اللعبة من شأنه احترامهم للقوانين المنظمة للمجتمع في شتى مجالاته، فاحترام القوانين هو من أهم الجوانب التربوية العديدة للتدريب الرياضي.[2]

---

[1]- صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والارشاد – القياس) : المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ط 1 2004 ، ص177.

[2] – أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ط2 ، 2008، ص 56.

2-2-3-2- عرض نتائج العلاقة الإرتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحاور المهارات الحياتية لدى الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والفردية أصحاب الالتزام العالي .

بغرض التأكد من صدق أو نفي الفرضية الرابعة والتي تشير إلى (هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية .فقد قام الطالب الباحث بدراسة العلاقة بين نتائج الرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي جدا و الرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي ومحاور المهارات الحياتية ،والجدول رقم(38) يبين ذلك:

جدول رقم (39): يوضح نتائج العلاقة الإرتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحاور المهارات الحياتية .

محاور المهارات الحياتية / أبعاد الالتزام الرياضي	حجم العينة "ن"	المهارات البدنية والمهارية	مهارات الاتصال والتواصل	المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي	المهارات النفسية والأخلاقية	مهارات التفكير والاكتشاف	الدلالة الإحصائية
الالتزام الرياضي	155	0,62	0,62	0,70	0,52	0,66	دال
الاستمتاع الرياضي		0,68	0,56	0,68	0,55	0,58	دال
الاستثمارات الشخصية		0,60	0,49	0,57	0, 76	0,51	دال
الإلزام الاجتماعي		0,58	0,55	0.63	0,50	0,53	دال
استخدام الفرص		0,61	0,58	0,70	0,58	0,60	دال

-قيمة" ر"الجدولية = 0.19 -درجة الحرية 154 - مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (39) يتبين بشكل عام أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحاور المهارات الحياتية ويظهر ذلك من خلال كل من بعد الالتزام الرياضي، الاستمتاع الرياضي، الاستثمارات الشخصية ، الإلزام الاجتماعي ، استخدام الفرص . وفيما يلي قراءة تفصيلية لهذه النتائج:

-العلاقة الارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحور المهارت البدنية والمهارية :

- **بالنسبة لبعد الالتزام الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الالتزام الرياضي ومحور المهارات البدنية والمهارية عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.62 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الالتزام الرياضي ومحور المهارات البدنية والمهارية .

- **بالنسبة لبعد الاستمتاع الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستمتاع الرياضي ومحور المهارات البدنية والمهارية عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.68وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستمتاع الرياضي ومحور المهارات البدنية والمهارية .

- **بالنسبة لبعد الاستثمارات الشخصية:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستثمارات الشخصية ومحور المهارات البدنية والمهارية عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.60 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستثمارات الشخصية و محورالمهارات البدنية والمهارية.

- **بالنسبة لبعد الإلزام الاجتماعي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الإلزام الاجتماعي ومحور المهارات البدنية والمهارية عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.58 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الإلزام الاجتماعي و محور المهارات البدنية والمهارية.

بالنسبة لبعد استخدام الفرص:

بلغ معامل الارتباط بين بعد استخدام الفرص ومحور المهارات البدنية والمهارية عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.61 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد استخدام الفرص و محور المهارات البدنية والمهارية.

-العلاقة الارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحور الاتصال والتواصل :

- **بالنسبة لبعد الالتزام الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الالتزام الرياضي ومحور مهارات الاتصال والتواصل عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.62 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الالتزام الرياضي و محور مهارات الاتصال والتواصل.

- **بالنسبة لبعد الاستمتاع الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستمتاع الرياضي ومحور مهارات الاتصال والتواصل عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.56 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستمتاع الرياضي ومحور مهارات الاتصال والتواصل.

- **بالنسبة لبعد الاستثمارات الشخصية:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستثمارات الشخصية ومحور مهارات الاتصال والتواصل عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.49 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستثمارات الشخصية ومحور مهارات الاتصال والتواصل.

- **بالنسبة لبعد الإلزام الاجتماعي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الإلزام الاجتماعي ومحور مهارات الاتصال والتواصل عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.55 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الإلزام الاجتماعي ومحور مهارات الاتصال والتواصل.

- **بالنسبة لبعد استخدام الفرص:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد استخدام الفرص ومحور مهارات الاتصال والتواصل عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.58 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد استخدام الفرص و محور مهارات الاتصال والتواصل.

-العلاقة الارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحور المهارت الاجتماعية والعمل الجماعي:

- **بالنسبة لبعد الالتزام الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الالتزام الرياضي ومحور المهارت الاجتماعية والعمل الجماعي عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.70 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الالتزام الرياضي ومحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

- **بالنسبة لبعد الاستمتاع الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستمتاع الرياضي ومحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.68 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستمتاع الرياضي و محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

- **بالنسبة لبعد الاستثمارات الشخصية:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستثمارات الشخصية ومحور مهارات الاتصال والتواصل عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.57 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستثمارات الشخصية و محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

- **بالنسبة لبعد الإلزام الاجتماعي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الإلزام الاجتماعي ومحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.63 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين الإلزام الاجتماعي ومحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

بالنسبة لبعد استخدام الفرص:

بلغ معامل الارتباط بين بعد استخدام الفرص ومحور مهارات الاتصال والتواصل عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.70 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد استخدام الفرص ومحور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي.

-العلاقة الارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحور المهارات النفسية والأخلاقية :

- **بالنسبة لبعد الالتزام الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الالتزام الرياضي ومحور المهارات النفسية والأخلاقية عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.52 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الالتزام الرياضي و محور المهارات النفسية والأخلاقية.

- **بالنسبة لبعد الاستمتاع الرياضي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستمتاع الرياضي ومحور المهارات النفسية والأخلاقية عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.55 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستمتاع الرياضي و محور المهارات النفسية والأخلاقية.

- **بالنسبة لبعد الاستثمارات الشخصية:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستثمارات الشخصية ومحور المهارات النفسية والأخلاقية عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.76 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستثمارات الشخصية و محور المهارات النفسية والأخلاقية.

- **بالنسبة لبعد الإلزام الاجتماعي:**

بلغ معامل الارتباط بين بعد الإلزام الاجتماعي ومحور المهارات النفسية والأخلاقية عند الرياضيين أصحاب الالتزام العالي 0.50 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الإلزام الاجتماعي ومحور المهارات النفسية والأخلاقية.

بالنسبة لبعد استخدام الفرص:

بلغ معامل الارتباط بين بعد استخدام الفرص ومحور المهارات النفسية والأخلاقية عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.58 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد استخدام الفرص ومحور المهارات النفسية والأخلاقية.

-العلاقة الارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي ومحور مهارات التفكير والاكتشاف :

- بالنسبة لبعد الالتزام الرياضي:

بلغ معامل الارتباط بين بعد الالتزام الرياضي ومحور مهارات التفكير والاكتشاف عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.66 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الالتزام الرياضي ومحور مهارات التفكير والاكتشاف .

- بالنسبة لبعد الاستمتاع الرياضي:

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستمتاع الرياضي ومحور مهارات التفكير والاكتشاف عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.58 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.36 عند درجة الحرية 242 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستمتاع الرياضي ومهارات التفكير والاكتشاف .

- بالنسبة لبعد الاستثمارات الشخصية:

بلغ معامل الارتباط بين بعد الاستثمارات الشخصية ومحور مهارات التفكير والاكتشاف عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.51 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الاستثمارات الشخصية و محور مهارات التفكير والاكتشاف.

-بالنسبة لبعد الإلزام الاجتماعي:

بلغ معامل الارتباط بين بعد الإلزام الاجتماعي ومحور مهارات التفكير والاكتشاف عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.53 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19عند درجة الحرية 154ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد الإلزام الاجتماعي و محور مهارات التفكير والاكتشاف.

-بالنسبة لبعد استخدام الفرص:

بلغ معامل الارتباط بين بعد استخدام الفرص ومحور مهارات التفكير والاكتشاف عند الرياضيين ذوي الالتزام العالي 0.60 وهي قيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي تقدر بـــ 0.19 عند درجة الحرية 154 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يعني أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين بعد استخدام الفرص ومحور مهارات التفكير والاكتشاف.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (38) نستنتج أنه كلما كان مستوى الالتزام الرياضي لدى الرياضيين الناشئين لمختلف تخصصهم الرياضي أكبر أدى ذلك إلى اكتسابهم للمهارات الحياتية بدرجة أكبر، ويرجع سبب ذلك حسب الطالب الباحث كون الرياضيين

الملتزمين في التدريبات والمنافسة يبذلون أقصى طاقاتهم لتطوير مستواهم الرياضي وهم أكثر دافعية وميل للنشاط الممارس وبالتالي يثبتون بأن هناك جدوى ومعنى لما يقومون به مما يجعلهم مندمجين بوثيرة أعلى في التدريبات والمنافسة هذا ما يكسبهم مجموعة من المهارات البدنية ،النفسية والاجتماعية ومجموعة من المهارات التي تساعدهم على التكيف مع متطلبات النشاط الممارس .

وفي هذا الصدد يرى كل من collins، valerims، King، graham،(2001) أن الالتزام بالأنشطة الرياضية يوفر للرياضي فرصة كبيرة لتطوير وتعزيز قدرته العاطفية ، والجسدية، والعقلية.[1]

[1] - Collins , J. valerims , L.king , et graham , A. : the relation ship between college students self-esteem and the frequency importance of their participation in recreational activities "nirsa journal .18 (1) .2001

الفصل الثالث:

- مناقشة فرضيات البحث
- الاستنتاجات.
- الخلاصة العامة
- التوصيات و الاقتراحات
- المصادر والمراجع

3-1- مناقشة الفرضيات:

3-1-1- مناقشة الفرضية الأولى: من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى (للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس) ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) و التي تظهر استخدام الطالب الباحث لاختبار الدلالة "ت" للتأكد من دلالة الفروق متوسطات محاور مقياس المهارات الحياتية وكذا المقياس ككل بين الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية والرياضيين الممارسين للأنشطة الفردية، اتضح وجود فرق دال إحصائيا لصالح الرياضيين الممارسين للأنشطة الجماعية في محاور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، الاتصال والتواصل، التفكير والاكتشاف، وهذا يعني أن الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية يتميزون بالاندماج الاجتماعي والتعاون بين أفراد الفريق، ويبدو ذلك منطقيا بالنسبة للطالب الباحث، من منطلق أن الأنشطة الرياضية الجماعية تعد نموذج للتفاعل الاجتماعي بين اللاعبين ، حيث أن الفرق الرياضية تشكل في حد ذاتها صورة مصغرة للمجتمع بكل ما يحمله من تفاعلات سواء كانت اجتماعية أو نفسية ، فخصوصا نشاط كرة القدم والكرة الطائرة التي تتطلب التعاون والتآزر وقدرات عالية للتواصل بين أفراد الفريق الواحد ، بالإضافة إلى مهارات نفسية في صورة الثقة المتبادلة بين اللاعبين ، وإبداء روح العزيمة لتحقيق الهدف الذي يصب إليه الفريق، عكس الأنشطة الفردية حيث يعتمد الرياضي على قدراته الذاتية لتحقيق أهدافه الخاصة، هذا التفسير يتماشى مع ما جاء به **"زكي محمد"**(2010) الذي يرى أن أعضاء فرق الأنشطة الجماعية تتصل اتصالا حركيا ، وفكريا وانفعاليا خلال المباراة ، بينما يتصل أعضاء فرق الأنشطة الفردية اتصالا فكريا وانفعاليا فقط ، حيث يقوم كل لاعب بأداء مهامه الحركية منفردا دون اتصال حركي مباشر بزملائه أعضاء الفريق .[1]

ويتضح للطالب الباحث أهمية المهارات الحركية والخططية في الأنشطة الجماعية التي تعد وسيلة اتصال بين اللاعبين ، ونموذج للتعاون فيما بينهم ، حيث يصنف علماء الاجتماع الرياضي العمل التكتيكي أو الخططي لفرق الأنشطة الجماعية تحت تصنيف الأعمال الاجتماعية ، من منطلق أن أي فريق هو في حد ذاته يمثل نموذج للجماعة ينتظم أعضاءه في نمط أو شكل من العلاقات الاجتماعية.[2]

وفي هذا الصدد يشير **كل من "أحمد أمين فوزي "و"طارق محمد بدر الدين"** (**2001**) أن التفاعل الحركي من مقومات الأساسية للفرق الرياضية ،حيث تتحدد شبكة الاتصال بين اللاعبين من خلال حركة كل عضو في الفريق في ضوء بقية حركات الزملاء مما يحتم عليه توقع حركات الزملاء وتحركات المنافسين ،

---

[1] – زكي محمد محمد حسن :الاتصال في المجال الرياضي –تفسيراته –أسسه –أساليبه –أهدافه – طبيعة الألعاب الفريقية –كيفية الاتصال الفريقي – أمثلة تطبيقية ، القاهرة :دار الكتاب الحديث - ، ط1 ، 2010 ، ص 177.

[2] – زكي محمد محمد حسن : نفس المرجع السابق ، ص 194 – 195 .

وبالتالي يتوقف إنتاج الفريق على مقدرة جميع أعضائه للتواصل والتفاهم للتغلب على المنافس في ظروف الاحتكاك المباشر والغير مباشر .[1]

و يضيف **زكي محمد** (**2010**) أيضا إلى أن تميز الأنشطة الرياضية الجماعية وتحديدا ألعاب الكرة عن فرق الأنشطة الفردية الأخرى من خلال هذا الفن الخاص بالعمل الجماعي والذي يطلق عليه التكامل الخططي الجمعي، والذي هو في حقيقة الأمر عبارة عن نمط من الاعتماد المباشر المتبادل بين اللاعبين اتجاه بعضهم البعض[2] .

واستخلاصا مما سبق يمكن اعتبار أهمية الأنشطة الرياضية الجماعية من خلال ما ذكره " **زكي محمد**" (**2010**) أن البرنامج التدريبي والتنافسي في الأنشطة الرياضية الجماعية يساعد في الارتقاء بمستوى العلاقات الاجتماعية المتبادلة ، وزيادة أواصل الارتباط والاستخدام الأمثل لأشكال وأساليب مختلفة عن الاتصال .

ويضيف أيضا أن طريقة العمل مع الجماعة التي يمثلها الفريق في الألعاب الرياضية الجماعية تنمي شخصية اللاعبين ، وتعمل على تحقيق التكيف الاجتماعي للاعب خلال عملية التفاعل .[3]

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "خاجة"(2002) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية في التنمية البشرية ، والتي توصلت إلى وجود فروق بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية في السمات الاجتماعية و سمة الهدوء .[4]

وعليه تتفق نتائج هذه الدراسة جزئيا مع نتائج دراسة ياسين علوان إسماعيل (2002) التي هدفت إلى معرفة السمات الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة والذي توصل إلى أن لاعبي الكرة الطائرة يمتازون بثقة عالية وبتفكير ويتأقلمون مع مجتمعهم .[5]

كما تتفق هذه النتائج أيضا مع دراسة عصام الهلالي (1995) والتي أوضحت النتائج أن اتجاهات الرياضيين نحو التعاون والعمل الجماعي تفوق اتجاهات غير الرياضيين ، كما أن رياضيي الأنشطة الجماعية لديهم اتجاهات ايجابية نحو التعاون والعمل الجماعي أكثر من رياضيي الأنشطة الفردية .[6]

---

[1] – أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2001 ، ط1 ، ص 41.

[2] – زكي محمد محمد حسن : نفس المرجع السابق ، ص196 .

[3] – زكي محمد محمد حسن : نفس المرجع السابق ، ص160-161

[4] – الخاجة، هدى: دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين ،مجلة العلوم التربوية والنفسية. م 2. (3). كلية التربية، جامعة البحرين. 2002 ، ص :06.

[5] – ياسين علوان إسماعيل: السمات الشخصية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة جامعة بابل ، مجلد 7 ، العدد 2 ، 2002.

[6] – عصام عبد الوهاب الهلالي: العوامل البدنية والنفسية والجتماعية المرتبطة بالمكانة الاجتماعية في الجماعات الرياضية ، دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، الانجلومصرية ، جامعة حلوان 1995 .

أما بالنسبة لمهارات التفكير والاكتشاف فقد تميز رياضيي الأنشطة الجماعية بمستوى ع الي مقارنتهم برياضيي الأنشطة الفردية ، ويفسر الطالب الباحث هذا ، بحكم أن الأنشطة الرياضية الجماعية تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة وغير المتوقعة ودائمة التجدد خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع ، كما أن إيقاع اللعب غير مستقر من خلال مهاراتها الحركية والخططية خلال طول وقت المباراة ، وبالتالي يكون اللاعب في تفكير مستمر أثناء المنافسة سعيا منه لإيجاد الحلول المناسبة لمختلف مواقف اللعب ، وهذا ما يتطابق مع الإطار النظري لدراستنا من منطلق الخصائص السيكولوجية للأنشطة الجماعية المتمثلة في سرعة تغيير اللاعبين لأماكنهم ، بالإضافة إلى سرعة انتقال أداة اللعب (الكرة) يتطلب القدر الكبير من القدرة على الاستجابة البسيطة والمركبة بارتباطها بالقدرة على التوقع الحركي الصحيح ." كما أن في الألعاب الرياضية الجماعية لا تتكرر مواقف اللعب على وثيرة واحدة ، و لكل موقف من هذه المواقف حلول ممكنة ومتعددة ، ويتطلب الأمر ضرورة تضامن عناصر الصفات البدنية ، والقدرات المهارية والحركية والسمات النفسية لاستخدامها في الأداء الخططي لكل موقف من هذه المواقف المتعددة ، وفي هذا المجال يلعب ما يسمى بالتفكير الخططي دورا هاما"[1] .

ويرى "محمد حسن علاوي " على أن بعض الأنشطة الفردية كألعاب القوى والسباحة للمسافات القصيرة خاصة ، وحمل الأثقال ، تكون الخطط محدودة جدا إن لم تكن معدومة ،وتزداد الخطط بشكل ملحوظ في الأنشطة الجماعية مثل (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة والهوكي) ، فتزداد الخطط وتتنوع بشكل ملحوظ وتتميز طوال وقت المباراة ، وتتوقف الخطط من حيث كثرتها وتنوعها على عدد اللاعبين ومساحة الملعب ، وعدد المهارات الأساسية لكل لعبة .[2]

وأضاف أيضا " **أسامة كامل راتب**" (1999) أن الأداء الخططي يتطلب دائما وفي كل وقت إسهام العملية التفكيرية المتعددة أثناء المنافسات[3] .

ويشير "محمد **حسن علاوي** "(**1992**) **إلى** أن الأداء الخططي يتطلب دائما وفي كل وقت إسهام العملية التفكيرية المتعددة في أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المباريات الرياضية [4]

وفي هذا الصدد يرى " **الكماش**" (**1988**) أن خطط اللعب بكرة القدم تتطلب العديد من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب أن يستخدم ذكائه وتفكيره في خطط الدفاع والهجوم وفي كل تصرفاته[5]

---

[1] – هنري فالون: علم النفس التطبيقي، ترجمة أحمد عزت راجح وأمين مرسي قنديل، مكتبة مصر، القاهرة، د.ت.

[2] – محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة :دار المعارف ،ط12، 1992، ص: 45.

[3] – أسامة كامل راتب الإعداد النفسي للناشئين،القاهرة: دار الفكر العربي2001. ، ص 115.

[4] – محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة ، ط12 ، 1992، ص 272.

[5] – مؤيد عبد الرزاق حسو : المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 16 ، العدد 54، 2010، ص: 13.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوي"(1984) أن الألعاب الجماعية من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلفة القدرات العقلية إذ أنها تتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور وغيرها من مختلف العمليات العقلية داخل الملعب [1].

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات ، منها دراسة " ثناء فؤاد" (1980) و"يوسف أحمد البعد" (1981) والتي كانت الهدف منها المقارنة بين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في مستوى القدرات العقلية ، حيث خلصت الدراسة إلى أن رياضيي الأنشطة الجماعية يتميزون بمستوى عالي في القدرة على التفكير والقدرات العقلية العامة مقارنة بلاعبي الأنشطة الفردية .

هذا بالإضافة إلى دراسة "أحمد علي حسن "(1993) تحت عنوان دراسة أثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى والتي خلصت نتائجها بتميز لاعبي كرة السلة في مستوى القدرة على التفكير [2].

و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " **طارق محمد بدر الدين** "(1986) تحت عنوان "دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18-25 سنة"، و التي كان الهدف منها المقارنة بين الممارسين للأنشطة الجماعية(كرة اليد - الكرة الطائرة) والممارسين للأنشطة الفردية (الملاكمة- ألعاب القوي) في مستوى القدرات العقلية، وخلصت الدراسة على أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية في مستوى القدرة على التفكير لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية[3].

أما بالنسبة للمهارات النفسية والأخلاقية ، والمهارات البدنية والمهارية فقد جاءت النتائج لتؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الأنشطة الجماعية من جهة ورياضيي الأنشطة الفردية ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى كون النشاط البدني بشكل عام ينمي المهارات النفسية كالثقة بالنفس ، والقدرة على مواجهة القلق،ودافع الانجاز،كما أن الإطار المنظم لهذه الأنشطة التي تضبطها قوانين منظمة لها ، يفرض على الرياضي احترامها والعمل بها، هذه القوانين كثيرا ما تشجع المنافسة الشريفة والعادلة وتشجع على بذل أقصى مجهود، هذا ما ينمي لدى الرياضي مهما كان تخصصه مجموعة من المهارات الأخلاقية كاحترام القوانين والمنافس وهذا ما أكده" **أحمد أمين فوزي** "(**2008**) أن التدريب لممارسة أي نشاط رياضي يتطلب احترام جملة من القوانين، فبعضها خاص بقواعد اللعب، وأخرى خاصة بالالتزام في التدريب

---

[1] – محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، 1984 ، ص: 49..

[2] – أحمد على على حسين : دراسة أثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى ،رسالة ماجستير جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين قسم الألعاب ، 1993 ، ص : 29-30 .

[3] – طارق محمد بدر الدين: دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18-25 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1986.ص :04

وغيرها خاص بالسلوك والروح الرياضية، وأن اعتياد الناشئين على احترام قوانين التدريب الرياضي وقوانين ممارسة اللعبة من شأنه احترامهم للقوانين المنظمة للمجتمع في شتى المجالات ، فاحترام القوانين هو من أهم الجوانب التربوية العديدة للنشاط الرياضي. [1] كما يرى " Egleston" إلى أن هناك بعض الجوانب الاجتماعية والخبرات التي يمكن أن يكتسبها الفرد بشكل غير مباشر من خلال النشاط الرياضي والذي أطلق عليها بالمنهج الخفي،كتقبل قيم الآخرين واحترامها ، التسامح حيال الأمور السلبية للحياة، وتقبل التصنيف الهرمي الموجود بالمجتمع وتنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي عن طريق تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي واتخاذ قرار الجماعة وكيفية التوفيق في حل المشكلات [2].

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوي " (1983) أن المنافسة الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في الارتقاء بمستوي جميع الوظائف العقلية العليا حيث تحتاج المنافسة إلى استخدام كل هذه العمليات لأقصي مدى ممكن [3].

أما بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية، فقد جاءت النتائج لتؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الأنشطة الجماعية من جهة ورياضيي الأنشطة الفردية ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى كون النشاط البدني بشكل عام وبألوانه المختلفة ومن خلال المواقف الرياضية خلال التدريب والمنافسة ،هذا كله يعمل على اكتساب الممارس صفات بدنية وفسيولوجية ومهارات نفسية واجتماعية تمكنه من التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها.

هذا **التفسير يتماشى مع ما جاء به " فاهي وأنسل وروث** " Roth , Insel, Fahey " (2005) إلى أن للأنشطة البدنية تأثيرات إيجابية على الناحية الصحية والبدنية فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية التي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب والعودة إلى حالة الراحة .إضافة إلى ذلك فعن طريف الارتقاء بكفاءة أجهزة الجسم العضوية وبمستوى اللياقة البدنية يمكن الاحتفاظ بمستوى مناسب من الصحة الشخصية. [4]

وهذا ما أشار إليه "جوداس وآخرون Goudas et AL" (2006) أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية وذلك لعدة أسباب أهمها أن العديد من المهارات التي يتم تعلمها من خلال النشاط البدني الرياضي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز

---

[1] – أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008، ط1 ص : 56.

[2] – أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص:171

[3] – محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطابعات الخامسة، دار المعارف، القاهرة، 1983 ، ص : 76

[4] – Fahey, T.; Insel, P; & Roth, W. Fit & well: Core concepts and labs in physical fitness & wellness. New York: McGraw-Hill. 2005.p45

العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي، وأخيرا تقبل النتائج وغيرها من المهارات الحياتية.[1]

ويضيف أيضا أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن أن ينجز بشكل فعال من خلال ممارسة النشاط الرياضي، حيث يعتبر من أكثر التخصصات خصوبة وسهولة في اكتساب الأفراد المهارات الحياتية المتنوعة بشقيها العملي والذهني، فالمهارات الرياضية وأجواء المنافسات في حصص النشاط البدني الرياضي تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد المتكاملة من جميع جوانبها البدنية، النفسية والاجتماعية وأيضا المهارات التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع والمحيط.

تتفق هذه النتائج مع ما توسل إليه بابا جارسيس وآخرون papacharisis et al (2005) أن برنامج مهارات حياتية من خلال لعبة كرة الطائرة وكرة القدم عمل على تحسين المهارات الحياتية لدى اللاعبين .[2]

ومما سبق التطرق إليه يمكن القول أن فرضية البحث لم تتحقق.

3-1-2- مناقشة الفرضية الثانية : من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشير إلى (للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب عدد سنوات الممارسة وهي لأكبر ممارسة .

قد أوضحت النتائج المتوصل إليها والمدونة في الجداول رقم (17) (20) (23) (26) (29) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المهارات الحياتية لصالح ذوي أكبر ممارسة ، ويفسر الطالب الباحث هذه النتائج بتراكم الخبرات والمواقف الناتجة عن التدريب والمنافسة ما يكسب الرياضي مهارات تختلف وتتعدد وتشمل جوانب عديدة من شخصية الرياضي ، فتعدد العمليات الاجتماعية وتراكمها مع مرور سنوات الممارسة يكسب الرياضي مهارات اجتماعية كالتعاون والعمل مع الفريق ضمن نطاق العمل الجماعي ، كما يرى الطالب الباحث أن زيادة العملية الاجتماعية والتفاعل بين الرياضيين يكسبهم القدرة على الاتصال والتواصل والتماسك فيما بينهم والتي تزيد مع مرور سنوات الخبرة الرياضية ، وقد يظهر ذلك أكثر في الأنشطة الجماعية .

وهذا ما أشار إليه " **نغم خالد الخفاف**" أن معظم الفلاسفة في التربية الحديثة يرون أن النشاط البدني الرياضي الممارس بشكل منتظم ولفترة طويلة له أثر في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي والاجتماعي[1].

---

[1] -Goudas, Marios, Dermit Zaki, Leondari, Alggeliki and Danish : "The Effectivens of Teaching a life Program in a Physical Education Context European Journal of Psychology of education, V.XXXI, N 4, P.p 429-430.

[2] – Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S, & Theodorakis, The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context ".U Journal of Applied Sport Psychology. 2005 Vol 17, 3.U p 247-254.

وقد جاءت النتائج لتؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية والأخلاقية لصالح الرياضيين الأكثر ممارسة ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن سنوات التخصص في نشاط رياضي معين يرفع من المهارات الحركية والفنية لدى الرياضي هذا ما يؤثر بشكل إيجابي على الناحية النفسية حيث يكتسب ثقة بالنفس أكبر ، وتقدير الذات، هذا ما يعني بالنسبة للطالب الباحث كل من المهارات البدنية والمهارية وكذا النفسية تتماشى مع بعضها البعض، وتكتسب من خلال الممارسة المنتظمة ولمدة طويلة، وفي هذا الإطار يشير " **محمد حسن أبو عبية** "إلى أنه كلما ارتفع تنوع نشاط الإنسان وارتفع مستوى الأداء، كلما تطلب ذلك قدرات متنوعة تبعا لمتطلبات النشاط وإمكانات بدنية ونفسية تتناسب طرديا مع ما يصل إليه مستوى هذه القدرات .[2]

وإذا كان تفسير "**أبو عبية** "في نطاق العام للحياة والذي أكد اكتساب الإنسان بشكل عام قدرات متنوعة مع تراكم نشاطه على مر السنين ، ولأن المجال الرياضي يعد أحد صور النشاط في المجتمع فان هذا التفسير ينطبق عليه أيضا .

واتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم شعبان وبدرالدين طارق (2001) التي أوضحت أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية المتمثلة في : التحمل النفسي ، الثقة بالنفس ، التصميم إثبات الذات ، الإرادة والطموح [3]

كما جاءت نتائج الدراسة لتؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير والاستكشاف لصالح الرياضيين الأكثر ممارسة ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن الرياضيين الذين لهم سنوات ممارسة طويلة بأي تخصص رياضي سوف تكسبهم سنوات التدريب واللعب المستمر خبرات مهارية و حركية أثناء عملية التعلم التي بلا شك سوف تعمل على تطوير قدراتهم العقلية كالإدراك، الانتباه والتفكير.وهذا ما أكده" قاسم حسين "(1998) أنه كلما زادت خبرة اللاعب وتوزعت معرفته أصبحت قدرته على التصرف الخططي أكثر دقة واكبر في استخدامها في المستقبل ويصبح أداءه سريعا وسهلا ويتطور تفكيره.[4]

وفي هذا السياق يشير" **فوزي**" (**2008**) إلى أن النشاط البدني الرياضي له أثار نفسية واجتماعية تتنوع في حدتها وأنماطها تبعا للعمر والخبرة التدريبية للناشئ ، فالآثار النفسية للتدريب الرياضي على الناشئ الأقل

---

[1] – نغم خالد الخفاف : معوقات النشاط الرياضي في كليات جامعة الموصل من وجهة نظر منتسبي وحدات التربية الرياضية ، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق ، ص: 219. بدون سنة.

[2]– محمد حسن أبو عبيه:مذكرات علم النفس الرياضي، لطلاب الفرقة الثالثة،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية،د.ت، ص:3 بدون سنة

[3] – ثابت شتوي : السمات الإرادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد 20، العدد 2 ، 2012 ص 547 .

[4] – حسين، قاسم حسن :أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، ط 1998،١،ص: 39

من 12سنة تقل من حيث الكثافة والنوع عن الناشئ الأقل من 18 سنة ، كما تقل لدى الناشئ من نفس العمر الزمني تبعا لعدد سنوات انتظامه في التدريب[1].

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه" **طارق محمد بدر الدين** " أن هناك علاقة بين عدد سنوات ممارسة الأنشطة الرياضية (جماعية ، فردية) ونمو القدرات العقلية المختلفة، بين اللاعب ذوي الخبرة ، واللاعب عديم الخبرة، وذلك من خلال حسن التصرف والسرعة ، والدق ة في الأداء ، وكذلك اختيار التكنيك الأفضل أثناء مواقف اللعب الحقيقية أو التطبيقية .[2]

كما جاءت نتائج الدراسة لتؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية لصالح الرياضيين الأكثر ممارسة للأنشطة الرياضية قيد الدراسة وهذه الفروقات تزداد بزيادة عدد سنوات الممارسة ، وهذا يعني للطالب الباحث أن النشاط الرياضي لا يعطي تأثيره على المهارات الحياتية في بدء ممارسته، مما يعني أن تكرار مواقف النشاط الرياضي وتعقيدها تدريجيا، تعمل على تدريب متطلباتها من المهارات الحياتية و بما يساعد على تنميتها ارتباطا بمستوى هذه المواقف، ومن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية قيد الدراسة بانتظام ولفترة طويلة نسبيا، وباستدعاء خبرات المواقف السابقة يؤدي هذا إلى الارتقاء بمستوى المهارات الحياتية وهي المهارات البدنية والمهارية، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية ومهارات التفكير والاكتشاف.

تتفق هذه النتائج مع ما تم التوصل إليه في دراسة "وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية "(2003) ، والنتائج الجزئية التي توصل إليها" عمور "(2009) في دراسة تحت عنوان إسهامات بعض أساليب التدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. الذي توصل أن الفترة الزمنية والتدرب على المهارات منذ الصغر هو الذي من شأنه أن ينمي المهارات الحياتية لدى الطلاب.[3]

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت.

3-1-3- مناقشة الفرضية الثالثة: من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير إلى (يختلف مستوى أبعاد الالتزام الرياضي لدى الناشئين باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة) .

قد أوضحت النتائج المتوصل إليها والمدونة في الجدول رقم (35)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الالتزام الرياضي المتمثلة في الالتزام الرياضي، الاستثمارات الشخصية ، الإلزام الاجتماعي ، استخدام الفرص ، في حين جاءت النتائج لتبين وجود فروق دالة إحصائيا في بعد الاستمتا ع الرياضي بين

---

[1] – أحمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين . الاسكندرية ،2008 ، ص: 57.

[2] – محمد حسن أبو عبية : مذكرات علم النفس الرياضي لطلاب الفرقة الثالثة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالاسكندرية ر. ت . ص 03

[3] – عمور عمر : إسهامات بعض أساليب التدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة ، دآتوراه العلوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، 2009 ، ص: 294.

رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية ويفسر الطالب الباحث هذه النتائج من خلال ما جاء به "**صدقي نور الدين**"(**2004**) في تعريف الاستمتاع الرياضي حيث يرى بأنه عبارة عن استجابة انفعالية إيجابية للخبرة الرياضية التي تعكس المشاعر العامة مثل الرضا ،السعادة ، الاستمتاع ، الحب والسرور ،كما يعد مفتاح للدافعية التي تدفع الأفراد للالتزام في المجال الرياضي .[1]

ومنه يرى الطالب الباحث أن طبيعة الأنشطة الجماعية التي تبرز من خلالها المنافسة سواء في التدريبات أو المنافسات الرسمية فهي ثرية بمواقف التشويق والإثارة ويشبع من خلالها الرياضي حاجاته النفسية كإبراز الذات والوصول إلى الإنجاز الذي يعد أحد أهم الحاجات النفسية من منظور **هنري موراي**.[2]

وفي هذا الصدد يشير **محمد علي** (**2005**) أن اللاعب في النشاط الجماعي يعتمد على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو عندما يرتكب سلسة من الأخطاء [3]. وفي نفس السياق يرى "محمد حسن علاوي" (1978) أن من أهم الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي الإحساس الرياضي والإشباع والمتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة حركات الفرد الذاتية [4] .وهذا ما يؤكده **محسن ثامر** (**1990**) أن اللعب الجماعي في الألعاب الجماعية المبني على التعاون يدخل البهجة والانشراح في نفوس اللاعبين [5].

ويرى الطالب الباحث أن الأنشطة الفردية يفتقد فيها الرياضي للتحفيز والدعم ويشعر بالملل أثناء التدريب وهذا ما يجعله لا يحصل على الاستمتاع أثناء ممارستها .

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت جزئيا . حيث تحققت في بعد الاستمتاع الرياضي و لم تتحقق في أبعاد الالتزام الرياضي التالية : الالتزام الرياضي، الاستثمارات الشخصية ، الإلزام الاجتماعي واستخدام الفرص.

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث الثالثة لم تتحقق.

---

[1] – صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والإرشاد – القياس)، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث ، ط 1 2004 ، ص : **189**

[2]– f.c bekker et autre psychologie et pratique sportives 1992 edd vigot paris page 10

[3] – محمد علي : علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 55 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، مصر 2005.

[4] – محمد حسن علاوي ، سعد جلال علم النفس التربوي الرياضي ط4 دار المعارف 1978 ص 183.

[5] – محسن ثامر : الإعداد النفسي بكرة القدم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد 1990 ، ص: 90.

3-1-4- مناقشة الفرضية الرابعة : من خلال فرضية البحث الرابعة والتي تشير إلى (تختلف المهارات الحياتية لدى الناشئين حسب مستوى الالتزام الرياضي وهو لأكبر مستوى) .

للتحقق من صحة هذه الفرضية عمد الطالب الباحث على إجراء مقارنة في المهارات الحياتية متمثلة في المهارات البدنية والمهارية ، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي ، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الاتصال والتواصل ومهارة التفكير والاكتشاف بين الرياضيين ذوي المستوى العالي في الالتزام الرياضي بعدما قام الطالب الباحث بدمج الرياضيين ذوي المستوى العالي جدا في الالتزام الرياضي مع هذه المجموعة ، والراضيين الذين أبانوا على درجات متوسطة في مقياس الالتزام الرياضي ، وهذا أخذا بعين الاعتبار الأهداف المرجوة من الدراسة الحالية . وعليه أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الرياضيين ذوى المستوى العالي في الالتزام الرياضي في المحاور الخمسة لمقياس المهارات الحياتية ، ويفسر الطالب الباحث هذه النتائج انطلاقا من أن الرياضيين الذين تميزوا بالتزام رياضي عالي ما يعني مواظبة وإصرار عالي في التدريبات والمنافسة ، بالإضافة إلى قدرات عالية في استثمار الوقت والجهد ، وأيضا علاقة قوية وجاذبية نحو النشاط الرياضي الممارس ، وقد يعود ذلك حسب الطالب الباحث إلى دافع الانجاز العالي لديهم ومحاولتهم إبراز قدراتهم ومهاراتهم والوصول إلى مكانة اجتماعية مرموقة وهذا ما أشار إليه "فاروق موسى"(1991) أن الدافع للانجاز هو الرغبة في الأداء الجيد و تحقيق النجاح ، و هو هدف ذاتي ينشط و يوجه السلوك، ويعتبر من المكونات الهامة للنجاح. [1] ويشير أيضا كل من "الخالق والنيال" (1991)أن الدافع للإنجاز يسهل عملية التعلم,وان أصحاب الدافع القوي للإنجاز يتعلمون الاستجابات الصحيحة بصورة أسرع وأفضل بالمقارنة مع ذوي دافع الإنجاز المنخفض ،كما أن أصحاب الدافع القوي يميلون إلى إظهار أداء مرتفع في الأعمال التي تتضمن مستويات جيدة من التحدي ،كما أنهم يتميزون بالمثابرة والكفاءة في أشكال مختلفة من الأداء،ولديهم مفهوم مرتفع عن ذواتهم ،فهم كثيروا الحركة ،راغبون في التغيير ،ويقاومون الضغوط . [2]

وعلى ذلك فان الرياضيين ذوي الالتزام العالي يواجهون قدرا أعلى وأكبر من المواقف الرياضية التي تكسبهم خبرات جديدة ومتنوعة ، فمن المواقف الرياضية ما ينمي الجانب الاجتماعي ، وأخرى تعزز بعض الصفات النفسية ، لعل من أهمها الثقة بالنفس ، كما أن التزامهم العالي في التدريب والمنافسة يكسبهم لا محالة صفات بدنية ومهارية مرتبطة بالنشاط الممارس ، هذا ما يعني تعزيز وغرس مجموعة من المهارات الحياتية لدى الرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي مقارنتهم بندرائهم ذوي الالتزام المتوسط ، هؤلاء الرياضيين لا يواجهون قدرا موازيا من المواقف الرياضية ، مقارنة بالرياضيين ذوي الالتزام الرياضي العالي. هذا التفسير يتماشى مع ما توصل اليه كل من مورهاوس Morehouse

---

[1] – فاروق عبد الفتاح موسى . دراسة تعليمات اختبار دافع الانجاز للأطفال الراشدين ،مكتبة النهضة .القاهرة . 1991 ص 5 .

[2] – أحمد عبد الخالق ،ومايسة النيال ،الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق والانبساط ،دراسات نفسية ،المجلد الرابع ،جامعة الإسكندرية 1991.

وميللر Miller (1981) ، وماس Mass (1984)، ومحمد حسن علاوي (1983) ومحمد حسن أبوعبية (1986) ، الذين يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي وبانتظام ولفترات طويلة نسبيا، تكسب الفرد سمات شخصية وخصائص وقدرات نفسية عالية [1].كما أشار "**طارق محمد بدر الدين** "أن العديد من الدراسات في مجال التدريب أشارت إلى أن عمليات التدريب والممارسة المنتظمة والمستمرة للنشاط البدني الرياضي تحسن قدرات الفرد البدنية ، وتطور مهاراته الحركية وكفاءاته الخططية وقدراته العقلية وكذلك استعداداته النفسية.[2]

ويتفق كذلك كل من سعد جلال ومحمد حسن علاوي (1982) ، ومحمد لطفي طه (1986) ، وزينب الديب (1986) على أنه من خلال الممارسة المنتظمة في النشاط البدني الرياضي يتحسن مستوى العمليات العقلية العليا بنوعية هذا النشاط.[3]

وعليه يمكن القول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت .

3-1-5- مناقشة الفرضية الخامسة: من خلال فرضية البحث الخامسة والتي تشير إلى (هناك علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية ومستوى الالتزام الرياضي لدى الناشئين) .

قد أوضحت النتائج المتوصل إليها والمدونة في الجداول رقم (39) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين جميع محاور مقياس المهارات الحياتية وأبعاد الالتزام الرياضي في الأنشطة الرياضية قيد الدراسة (كرة القدم ، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى والجيدو) ، وهذا يعني أنه كلما كان الرياضي ملتزما في التدريبات والمنافسة الرياضية باختلاف تخصصه الرياضي كلما كان اكتسابه للمهارات الحياتية أكثر ، ويفسر الطالب الباحث هذه العلاقة من خلال مفهوم الالتزام الرياضي الذي يرى صدقي نورالدين (2004) انه بناء نفسي يمثل الرغبة والإصرار لدى الفرد للاستمرار في الاشتراك الرياضي، [4] وهذا يعني أن هناك دوافع تحفز الرياضيين للالتزام في البرنامج الرياضي كما هي موضحة في الجدول رقم (35) (راجع مناقشة الفرضية الرابعة الصفحة (178) وبالتالي بذل جهد بدني وعقلي أكبر ، أي القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية بإيجابية ، مع القدرة على تحديد الأهداف المراد تحقيقها ، مما يدفع اللاعب بأن يكون مندمجا في بيئة التدريب وذلك لإثبات بأن هناك جدوى لما يقوم به، وبالتالي تزداد لديه الاهتمامات والقيم مما يجعله مندمج بوثيرة أعلى في التدريبات والمنافسة .وبما أن سلوك الأفراد بشكل عام والرياضيين بشكل

---

[1]- أحمد على على حسين : دراسة أثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى ،رسالة ماجستير جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين قسم الألعاب ، 1993 ، ص : 04 .

[2] – طارق محمد بدر الدين: دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18- 20 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1986ص 02.

[3] – طارق محمد بدر الدين: نفس المرجع السابق ص 41.

[4] – صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والإرشاد - القياس) : المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ط 1 2004 ، ص177

خاص يكتسب من البيئة الاجتماعية وكذا المواقف التي يتعرض لها الرياضي سواء في التدريبات أو المنافسة، هذه العوامل البيئية والموقفية تجعل الرياضي يكتسب مهارات وقدرات بدنية وأيضا مهارات نفسية وعقلية كالثقة بالنفس ، والتفكير والإدراك وأيضا مهارات اجتماعية ، ومن جهة أخرى يواجه الرياضيين الكثير من المواقف التي توجد فيها تحد سواء أكان ذلك في التدريب أم المنافسات الرياضية ، وبالتالي لابد من مواجهة هذا التحدي بالتعلم والتعديل تبعا للموقف ، ولهذا فإن الرياضي الذي له الرغبة والإصرار للاستمرار في الاشتراك الرياضي ومستوى التزام عالي في التدريبات سوف لا يتجاهل هذه التحديات ويتجنبها ولكن سوف يسعى إلى التغلب عليها من خلال إدراك قدراته البدنية والمهارية للسيطرة على متطلبات التدريب والمنافسة الرياضية ، مما يشكل فرصة له لتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية وهذا ما أكده **"ريسان خريبط وناهده رسن"** (**1988**)أنه كلما كان التزام الرياضي أعلى كلما ازداد تطابق أعماله إلى أبداء الابتكار الإبداعي و الوصول إلى حل المهمة المطروحة بشكل جديد.[1]

كما أن الالتزام يؤدي إلى تنمية العلاقات الاجتماعية من منطلق ما أشار اليه **عبد الحفيظ و باهي** (**2004**) أن التزام الرياضي بالتدريبات الرياضية يعد من بين العوامل التي ترتبط بتماسك جماعة الفريق ويؤكد كلا من عبد الحفيظ وباهي (2004) إلى تماسك الجماعة والعمل الجماعي يتضح بين الأفراد في البرامج التدريبية حيث نلاحظ أن هناك درجة كبيرة من الالتزام تجاه تلك البرامج حينما يقوم الأفراد بتكوين صداقات مع الأعضاء الآخرين المشتركين فيها [2].

وتتفق نتائج دراستنا هذه مع دراسة Kobasa (1984) و Lease (1999) وأيضا كل من دراسة Snyder, et al (2005) وعباد وعبد الرحمان (2005) التي أكدت على أن الرياضيين ذوي الالتزام العالي يتميزون بقدر عال من الإصرار والمثابرة، فضلا من أنهم يحاولون مواجهة قدر أكبر من المواقف الرياضية الصعبة التي تتميز بالتحدي ، فالرياضيين ذوي الالتزام العالي هم الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً ودافعية وإدراكا للمهمة وضبطاً داخلياً واقتداراً ونشاطاً وواقعية.[3]

وعليه يمكن القول أن الفرضية الخامسة قد تحققت.

---

[1] – ريسان خريبط وناهده رسن :علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة،جامعة البصرة،مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي،1988،ص29.

[2] – عبد الحفيظ ، إخلاص ، باهي ، مصطفى ، 2004 ، الاجتماع الرياضي ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر

[3] - Kobasa S.C. (1984): How Much Stress Can You Survive? American Health. 3:64-67.

3-2-الاستنتاجات العامة:

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج تطبيق مقاييس الدراسة وفقا لأهداف البحث وفرضياته، توصل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو – ألعاب القوى) لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات الاتصال والتواصل بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو – ألعاب القوى) لصالح رياضيي الأنشط الجماعية .

- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في محور المهارات البدنية والمهارية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية قيد الدراسة .
- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في محور المهارات النفسية والأخلاقية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية قيد الدراسة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور مهارات التفكير والاكتشاف بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو – ألعاب القوى) لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية .
- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو – ألعاب القوى).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات البدنية والمهارية بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوجد فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور مهارات الاتصال والتواصل بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوجد فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوج د فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في محور المهارات النفسية والأخلاقية بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات ،كما يوجد فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات النفسية والأخلاقية بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور مهارات التفكير والاستكشاف بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوجد فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس المهارات الحياتية بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوج د فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في مقياس المهارات الحياتية بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية في أبعاد الالتزام الرياضي : بعد الالتزام الرياضي، الاستثمارات الشخصية، الإلزام الاجتماعي و استخدام الفرص.
- تميز رياضيي الأنشطة الجماعية في بعد الاستمتاع الرياضي مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل محاور المهارات الحياتية المتمثلة في محور المهارات البدنية والمهارية ، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية ومهارات التفكير والاكتشاف والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية بين الرياضيين ذوي الالتزام العالي والرياضيين ذوي الالتزام المتوسط لصالح الرياضيين ذوي الالتزام العالي.
- هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية .

الخلاصة العامة:

إن التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل والسريع الذي يشهده مجتمعنا المعاصر ، حيث وفرت التكنولوجيا الكثير من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية ، مما أدى إلى تقليص نشاط الفرد إلى أدنى حد ، إضافة إلى الضغوط النفسية والحياتية التي تواجهه خلال حياته اليومية هذا كله أثر سلبا على حالته البدنية ، النفسية والاجتماعية ، وخاصة مرحلة المراهقة التي يعتبرها الكثير فترة جد حساسة كونها تتوسط مرحلة الطفولة المتأخرة و مرحلة النضج أو الرشد ، والواجب مسايرتها بكفاءة عالية، هذا ما جعل حاجة الفرد المراهق لكثير من المهارات التي تساعده في بناء شخصيته المتزنة التي تمكنه من التكيف مع مواقف الحياة اليومية وتحدياتها. ولمواجهة هذه التحديات نجد وبشكل حتمي ضرورة النظر في النشاط البدني الرياضي والذي يعتبر كوسيلة ناجعة وفعالة في مجال الصحة البدنية و النفسية و العقلية والاندماج الاجتماعي من خلال التدريبات أو المنافسة التي تزخر بالعديد من المواقف الرياضية التي تساعده في تطوير شخصيته من جميع جوانبها البدنية، النفسية والاجتماعية وتحسين قدراته الحركية والبدنية للقيام بالوظائف اليومية بكفاءة عالية وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة بهدف الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين ، حسب متغير نوع النشاط الممارس والمتمثل في بعض الأنشطة الجماعية (كرة القدم — الكرة الطائرة) و بعض الأنشطة الفردية (الجيدو- ألعاب القوى) ومتغير عدد سنوات الممارسة وأيضا الالتزام الرياضي .

وقد عمد الطالب الباحث على تقسيم البحث إلى بابين: - الباب الأول الذي تضمن الدراسة النظرية والباب الثاني الدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى أربعة فصول : شمل الفصل الأول النشاط البدني الرياضي وأهميته ،أهدافه ومجالاته ، وأيضا الالتزام الرياضي ، مفهومه أهميته وأبعاده وشمل الفصل الثاني على مفهوم المهارات الحياتية والمهارات الاجتماعية ومكوناتها ، والنظريات المتعلقة بها ،كما تطرقنا إلى مهارات الاتصال ، المهارات النفسية والأخلاقية وأيضا مهارات التفكير والاكتشاف، حيث قمنا بتوضيحها من حيث المفهوم ، المكونات والنظريات ، وشمل الفصل الثالث على خصائص المرحلة العمرية 15-17 سنة من الجوانب النفسية، الاجتماعية، الجسمية و العقلية بالإضافة إلى ما يميز المراهق خاصة ما يرتبط بمتغيرات البحث.

وتضمن الباب الثاني ثلاثة فصول : الفصل الأول تناولنا فيه منهج البحث وإجراءاته الميدانية ، حيث تطرقنا إلى الدراسة الأولية للمقاييس المستعملة وإجراءات الدراسة الأساسية للبحث ، أما الفصل الثاني فقد تضمن على عرض النتائج التي توصلنا إليها ، وتحليلها ، وفي الفصل الثالث والأخير قمنا بعرض الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخلاصة العامة للبحث ثم التوصيات والاقتراحات ، وأعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي ، حيث تمت الدراسة على عينة قوامها 244 رياضي، كما تم التأكد من صدق وثبات مقياسي الدراسة من خلال الدارسة الاستطلاعية ، حيث أصفرت نتائجها على أن مقياس

المهارات الحياتية ومقياس الالتزام الرياضي يتميزان بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية ، وعليه قمنا بتقديم كل رياضي استمارة تحمل مقياس المهارات الحياتية ، ومقياس الالتزام الرياضي بغية الإجابة على أسئلتهما ، ثم قمنا بتفريغها وفق مفتاح تصحيح معين ، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا وفق أساليب إحصائية مناسبة وتحليلها ومناقشتها واستخلصنا بعض الاستنتاجات .

-التوصيات والاقتراحات :

- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط الرياضي وذلك من خلال الربط بين ما يتعلمه الناشئ في برامج النشاط البدني الرياضي وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.
- ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات الناشئين من جهة ، وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى .
- ضرورة تشجيع الناشئين على الممارسة والمشاركة للنشاط البدني الرياضي من خلال تقديم التحفيزات كالجوائز والمكافئات .
- ضرورة الاهتمام بالناشئين المتفوقين رياضيا .
- ضرورة تشجيع ممارسة النشاط البدني الرياضي للجميع دون استثناء للممارسين وغير الممارسين.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة ولمختلف التخصصات الرياضية .

المصادر و المراجع

– باللغات العربية والأجنبية

- **قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية**

1- إبراهيم أبو عقرب: الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، الأردن 1993.

2- إبراهيم سالم السكار، عبد الرحمن عبد الحميد، أحمد سالم حسين: موسوعة فسيولوجيا مسابقا المضمار، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

3- إبراهيم مسلم الحارثي: تعلم التفكير ، مكتبة الشقري ،ط2، الرياض بدون سنة.

4- إبراهيم وجيه محمود، المراهقة خصائصها ومشكلاتها الإسكندرية : دار المعارف،1981.

5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط 8، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.

6- أحمد السيد العادلي: أساسيات علم الإرشاد الزراعي، دار المطبوعات الجديدة، القاهرة 1981.

7- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي – المفاهيم – التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ط2 ، 2008.

8- أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2008، ط1.

9- أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001 ، ط1 .

10- أحمد عبادة: الحلول الابتكارية للمشكلات، النظرية والتطبيق، دار الحكمة للنشر والتوزيع، 1998.

11- أحمد عبد الخالق ،ومايسة النيال ،الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق والانبساط ،دراسات نفسية ،المجلد الرابع ،جامعة الإسكندرية 1991.

12- أحمد فوزي الصاري: العلاقة بين ممارسة العمل مع الجماعات كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان. 1987 .

13- أحمد محمد الطبيب: الإحصاء في التربية و علم النفس ، المكتب الجامعي الحديث، ط 1، الإسكندرية .1999

14- أسامة كامل راتب : النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، ط1، 2004.

15- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية، المفاهيم- التطبيقات دار الفكر العربي القاهرة، الطبعة الثالثة، 2000 ص337.

16- أسامة كمال راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.

17- أمل محمد حسونة، علم النفس النموط1، الهرم، دار العالمية للنشر و التوزيع،2004.

18- بدر الدين كمال عبده: الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. 2003.

19- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.

20- بسيوطي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

21- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

22- تغريد عمران، رجاء الشناوي، عفاف صبحي : المهارات الحياتية، مكتبة زهراء الشرق القاهرة ط1 2001

23- جابر عبد الحميد: استراتيجيات التدريس والتعلم، ، دار الفكر العربي القاهرة، 1996. .

24- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي(ط2؛ القاهرة: عالم الكتب،1977م).

25- حسن حسين زيتون: تعلم التفكير، رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، عالم الكتب، القاهرة 2003.

26-حسن حسين زيتون، كمال عبد الحميد: تطبيق الأهداف التدريسية:محاولة عربية، دار المعارف الإسكندرية، 1995.

27- حسن منسي : ديناميات الجماعة والتفاعل الصفي، دار الكندي للنشر والتوزيع ،الأردن،ط 2، 2001.

28- حسني عبد الباري عصر: مداخل تعليم التفكير وإثراؤه في المنهج المدرسي ، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية.

29- حسين فايد : علم النفس العام - رؤية معاصرة – مصر، 2005

30- حسين، قاسم حسن :أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،ط1 ،1998.

31- خليل عبد الرحمن المعايطة: علم النفس الاجتماعي. دار الفكر. ط2. 2007 .

32- خليل ميخاييل معوض، دراسة مقارنة في مشكلات المراهقة في المدن و الريف -السلطة و الطموح- ،دار المعرف، الإسكندرية ،بدون سنة.

33- خليل ميخاييل معوض، سيكولوجية النمو -الطفولة و المراهقة- مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية ،2003 .

34- رشيد النوري البكر: تنمية التفكير من خلال المنهج الدراسي الرياضي، مكتبة الرشد 2002.

35- رمضان ياسين:علم النفس الرياضي، در أسامة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 2007.

36- ريسان خير بسيط مجيد: تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، 1999.

37- رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن ،ط2008،2.
38- ريسان خريبط وناهده رسن :علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ،مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ،جامعة البصرة ، 1998.
39- زكي محمد محمد حسن :الاتصال في المجال الرياضي –تفسيراته –أسسه –أساليبه –أهدافه – طبيعة الألعاب الفريقية –كيفية الاتصال الفريقي –أمثلة تطبيقية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ،ط 1، 2010.
40- سامي الصفار ، جمال صالح : أسس التدريب في كرة القدم ، 1990 .
41- سامي عريفج، علم النفس التطوري ، دار مجدلاوي للنشر و التوزيع، القاهرة ،1993.
42- سعدية محمد على بهادر، في سيكولوجية المراهقة ؛ دار البحوث العلمية، القاهرة ،ط1980،1.
43- سعيد يس عامر ، الاتصالات الإدارية والمدخل السلوكي لها ، مركز وايد سيرفس للاستثمارات والتطوير الإداري ، القاهرة، ط 2 ، 2000.
44-السيد محمد خيري، الإحصاء النفسي ، دار الفكر العربي،القاهرة، 1997.
50- شحاتة محروس طه، أبناؤنا في مرحلة البلوغ و ما بعدها، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
45- صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والارشاد - القياس)،المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ،ط 1 ،2004 .
46- صلاح أحم ط2د مراد،أمين علي سليمان: الاختبارات و المقاييس في العلوم النفسية و التربوية، دار الكتاب الحديث، القاهرة ،ط2005،1 .
47- صلاح القصب، عدنان مولود البياتي: اللياقة البدنية الصحية ، منشورات دار الحكمة للنشر والترجمة والتوزيع، بغداد ، 1986.
48- طريق شوقي محمد خرج: المهارات الاجتماعية والاتصالية. دراسات وبحوث نفسية ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ،2003.
49- عاقل غافر، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين،بيروت ، 1982.
50- عباس محمد عوض، علم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية،القاهرة ، 1999.
51- عباس محمد معوض، المدخل إلى علم النفس النمو –الطفولة– المراهقة– الشيخوخة ، دار المعرفة الجامعية،القاهرة ، 1999.
52- عبد الحفيظ إخلاص ، باهي مصطفى :الاجتماع الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة،ط2، 2004.
53- عبد الرحمن العيساوي: معالم علم النفس ، دار النهضة العربية،بيروت ،1984.

54- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000.
55- عبد الستار وآخرون: العلاج السلوكي للطفل: أساليب ونماذج من حياته، سلسلة عالم المعرفة، الكويت 1993.
56- عبد السلام عبد الغفار: التفوق العقلي والابتكار ، دار النهضة العربية، القاهرة ، 1988.
57-عبد العزيز عبد المجيد:سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
58- عبد القادر حلمي: مدخل في الإحصاء،الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
60- عبد الله طه الصافي: التفكير الابتكاري بين النظرية والتطبيق، النادي الأدبي، بحيران، 1998.
61- عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد ، الجزء الأول، دار الشباب،الجزائر ،1988.
62- عبد المجيد شرف: مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2000.
63- عصام نور: سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية ،2004.
64- علي جلال الدين: الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
65- علي عمر منصور : الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1980.
66- عمار بحوش، محمد محمود دنينات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر ،1995.
67- غازي صالح، أحمد عريبي: اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،عمان ، ط1 ، 2013.
68- فؤاد أفرام البستاني، منجد الطلاب ، دار الشرق، بيروت،ط25 ،1986.
69- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي،القاهرة ،2001.
70- فاروق عبد الفتاح موسى : دراسة تعليمات اختبار دافع الانجاز للأطفال الراشدين ،مكتبة النهضة .القاهرة ، 1991 .
71- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجه: أسس و مبادئ البحث العلمي،ط 1 ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
72- فتحي عبد الرحمن جروان: تعليم التفكير، مفاهيم وتطبيقات، دار الكتاب الجامعي، 1999.
73- فتحي عبد الرحمن جروان: تنمية مهارات التفكير الناقد، النافع للبحوث والاستشارات التعلمية، الرياض، 1999.

74- قيس ناجي عبد الجبار و كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البد نية ، جامعة بغداد، مطبعة الموصل، العراق، 1988.
75- كامل محمد محمد عويضة: علم النفس النمو، مراجعة محمد رجب البيومي ، دار الكتب العلمية، بيروت ،ط1 ،1996.
76- كمال عد الحميد، أبو العلا عبد الفتاح، محمد الأمين: التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1 ، 1999.
77- ليلى السيد فرحان:القياس و الاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر،القاهرة ،ط2003،2.
78- ليلى عبد العزيز زهران: الأصول العلمية و الفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية،ط 4،دار زهران للنشر و التوزيع، القاهرة ، 2003.
79- مجدي أحمد محمد عبد الله:النمو النفسي بين السواء و المرض ،دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية ،2003.
80- حسن ثامر : الإعداد النفسي بكرة القدم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ،1990 .
88- محمد الحماحمي : الرياضة للجميع، الفلسفة والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1998.
81- حمد الحماحمي: التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1 ، 2000.
82- محمد حسن أبو عبية : مذكرات علم النفس الرياضي لطلاب الفرقة الثالثة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالاسكندرية بدون سنة.
83- حمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة ، ط 12 ، 1992.
84- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي القاهرة، 2002.
85- محمد حسن علاوي ، سعد جلال :علم النفس التربوي الرياضي ،دار المعارف ،ط4 ،1978.
86- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2008.
87-محمد حسن علاوي:سيكولوجية التدريب والمنافسات،الطابعات الخامسة، دار المعارف، القاهرة،1983.
88- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، 1984.
97- محمد حسن علاوي:سيكولوجية التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي،القاهرة ، 1987.
89- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998.
90- محمد حسين علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر. ط1، القاهرة 1998 .

91- محمد رسلان الجيوسي، جميلة جاد الله: الإدارة علم وتطبيق. دار الميسرة – عمان، ط1، 2000.
92- محمد صبحي حسنين ، أمين أنور الخولي :برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضية ،والترويح والإدارة الرياضية والطب الرياضي، دار الفكر العربي ، ط1 ، 2001 .
93-محمد صبري،فؤاد النمر:أساليب الاتصال الاجتماعي،المكتب العلمي للنشر والتوزيع،الإسكندرية 1999.
94- محمد عبد الرحمن العيساوي:موسوعة علم النفس الحديث ،دار الراتب الجامعية، بيروت ،ط2001،1.
95- محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات ، دار وائل للطباعة و النشر، عمان،ط2 ، 1999.
96- محمد عيسى دعبس: الاتصال والسلوك الإنساني، البيطاش سنتر للنشر والتوزيع، 1999.
97- محمد نصر الدين رضوان : المدخل في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر،القاهرة ، ط 1 2006 .
98- محمود السيد أبو النيل: الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي ، دار النهضة العربية،بيروت ، 1987.
99- محمود بسيوني ، باسم فاضل : الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، دار المعرفة ، بغداد ، 1994.
100- محمود عبد الفتاح عدنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية –النظرية و التطبيق و التجريب- ط1 ، دار الفكر العربي،القاهرة ،1995.
101- محمود عودة: أساليب الاتصال والتغير الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية،1998.
102- محمود, عبد العزيز عبد المجيد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ،2005 .
103- مروان عبد المجيد إبراهيم:الأسس العلمية و الطرق الإحصائية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي 2001.
104- مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو الحركي والتعلم الحركي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع،الأردن،ط1 ،2002.
105- مصطفى السايح محمد : الرياضة والتربية الاجتماعية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ط1 ، 2007 .
106- مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق وأسس الصحة النفسية ، منشورات الجامعة الليبية،ليبيا ،بدون سنة.

107- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي، القاهرة،ط1 ،1996.

108- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .بدون سنة.

109- مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون:مدخل التربية الرياضية،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،ط 1، 2002.

110- نادية محمد رشاد: التربية الصحية والأمان، منشأ المعارف بالإسكندرية، 2000.

111- نايفة قطامي : تعليم التفكير للمرحلة الأساسية. دار الفكر للطباعة. عمان. 2001 .

112-نبيل محمدابراهيم،الضوابط القانونية للمنافسةالرياضية،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،القاهرة ،2004.

113- هالة منصور: الاتصال الفعال مفاهيمه وأساليبه ومهاراته، المكتبة الجامعية، القاهرة 2000.

114- هنري فالون: علم النفس التطبيقي، ترجمة أحمد عزت راجح وأمين مرسي قنديل، مكتبة مصر، القاهرة، د.ت.

115- وجيه محجوب جاسم: طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر ، 1995.

116- وفاء درويش : دراسات وتطبيقات علمية في مجال علم النفس الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، ط1، 2008.

117- وهيب مجيد الكبيسي، صالح حسن الداهري: مدخل في علم النفس التربوي، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2000.

118- يعقوب نشوان محمد خطاب: أبعاد التفكير، ب.م.ب.د، 1996.

119- العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ،القاهرة : دار الفكر العربي .

الرسائل :

120- أحمد على على حسين : دراسة أثر ممارسة كرة السلة على بعض القدرات العقلية ومقارنتها بممارسي بعض الأنشطة الأخرى ،رسالة ماجستير جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين قسم الألعاب ، 1993.

121- أمل محمد حسوبة: تقييم برنامج لاكتساب أطفال الرياض بعض المهارات الاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، 1995.

122- ثابت شتوي : السمات الارادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد 20، العدد 2 ، 2012 .

123- حسن عمر سعيد السوطري : أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، دكتوراه في التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2007.

124- الخاجة، هدى: دور ممارسة الأنشطة الرياضية في التنمية البشرية بمملكة البحرين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية. م 2. (3). كلية التربية، جامعة البحرين. 2002

125- سبيكة يوسف الخلفي : المشكلات السلوكية لدى أطفال المدرسة الابتدائية بدولة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، السنة الثالثة ، العدد السادس 1994.

126- صفية محمد جيدة: فعالية برنامج إرشادي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.بدون سنة .

127- طارق محمد بدر الدين: دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب من سن 18-25 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1986

128- عايدة قاسم رفاعي : مدى فعالية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لمدى عينة من الأطفال المعاقين عقليا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين الشمس 1997

129- عصام عبد الوهاب الهلالي : العوامل البدنية والنفسية والجتماعية المرتبطة بالمكانة الاجتماعية في الجماعات الرياضية ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الانجلومصرية ، جامعة حلوان 1995.

130- عمور عمر: إسهامات بعض أساليب التدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة، دكتوراه العلوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، 2009 .

131- مؤيد عبد الرزاق حسو : المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 16 ، العدد 54، 2010.

132- محمد السيخ: وحدة وتكامل المعاملة الأسرية وعلاقتها بالتوافق النفسي للأبناء، كلية التربية، مجموعة 1، العدد1، جامعة الأزهر1985.

133- محمد علي : علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 55 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، مصر 2005.

134- محمد علي،يحي محمد : واقع الرياضة في كلية الطب للعام الدراسي 2001-2002 ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 90 ، العدد 35 ، كلية التربية الرياضية لجامعة الموصل.

135- مريم السيد : حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 49 ديسمبر 2007.

136- نغم خالد الخفاف : معوقات النشاط الرياضي في كليات جامعة الموصل من وجهة نظر منتس بي وحدات التربية الرياضية ، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق .بدون سنة.

137- هاني إبراهيم عتريس: المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة الزقازيق، 1997.

138- ياسين علوان إسماعيل : السمات الشخصية لدى لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة جامعة بابل ، مجلد 7 ، العدد 2 ، 2002.

2- قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

139 - Barlo, D.k : the process of communication an introductions to the theory and practice. Rinerut-holt. USA 148- Christine le Scaruff : Manuel de psychologies du sport revues EPS, Paris 2003.

140- Collins , J. valerims , L.king , et graham , A. : the relation ship between college students 150- self-Esteem and the frequency importance of their participation in recreational activities “nirsa journal .18 (1) .2001

141- Edjar thill/Philippe Fleurance : Guide pratique de la préparation psychologique du sportif.

142- f.c bekker et autre psychologie et pratique sportives 1992 edd vigot paris

143- Goudas, Marios, Dermit Zaki, Leondari, Alggeliki and Danish : "The Effectivens of Teaching a life Program in a Physical Education Context European Journal of Psychology of education, V.XXXI.

144- Jean – Pierre Famose et Florence Guérin : La connaissance de soi en Psychologie de l’éducation Physique et du sport.

145- Jean pierre Famose et Florence Guérin: la connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport .

146- Karine Bui-xuan, Introduction à la psychologie du sport.paris : édition Chiron,2000

147- Kobasa , S.C : type Aand hardiness .journal of behavioral medicine .1983.

148- Kobasa S.C. (1984): How Much Stress Can You Survive? American Health.

149- Mcneil ,k, kozma ,A stones,M. J. & Hannah,E : Measurement of psychological hardiness in older adults. Canadian journal of aging(1) . 1986

150- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S, & Theodorakis, The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context ".U Journal of Applied Sport Psychology. 2005 .

151- Presseisen, B.Z: meaning and models revisited, in A.L Costa, developing minds .

152- Richard cox, psychologie du sport1ère ed ; bruxelles : éd deboeok,2005

153- Schiever, S.W: A comprehensive approach to teaching thinking, Boston, Allyn and Bacon, pxvii, 1991.

154

- Wood ,C.Buffer of hardiness : Anintreview with susan c , Kobosa , Advances . 1987.

الملاحق

- الملحق رقم (1) -

الصورة الأولية لمقياسي الدراسة الموجهة للسادة الأساتذة المحكمين مع ومصطلحات ومفاهيم الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليـــم العالي والبحــث العلمي
جامعة الجزائر (3)
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيـة و
الرياضيــة

نتقدم إليكم السادة الأساتذة والدكاترة لنضع بين أيديكم أدوات القياس التي تندرج في إطار بحث علمي لتحضير شهادة الدكتوراه في طرق ونظريات التربية البدنية والرياضية تحت عنوان :
"دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين من حيث متغيرات (عدد سنوات الممارسة الرياضية، نوع النشاط الرياضي والالتزام الرياضي) "وهي ودراسة مسحية على رياضيي كرة القدم، الكرة الطائرة ، الجيدو وألعاب القوى أشبال 15-17 سنة".ونظرا لما تختصون به في هذا المجال يرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذا المقياس، وإبداء الرأي وإفادتنا بالملاحظات والتصحيحات التي تروها مناسبة حول :

- علاقة الفقرة بالمحور (مدى مناسبة الفقرة للمهارة التي تندرج تحتها).
- سهولة الفقرة وتناسبها مع العينة المدروسة .
- الوضوح من حيث المضمون والصيغة واللغة .

-المصطلحات و المفاهيم المرتبطة بالدراسة:

- المهارات الحياتية : تشير إلى السلوكات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين، ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارا ت المناسبة والصحيحة، وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس والغير، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير والابتكار[1].

- **المهارات البدنية والمهارية :**ويقصد بها اكتساب عناصر اللياقة البدنية القاعدية مع القدرة على الممارسة والمنافسة في الأنشطة الرياضية المبرمجة.

- المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي: وتعني العمل مع الآخرين واحترامهم والتعاون معهم والإصغاء إليهم، وتغليب مصلحة الجماعة.

- مهارات الاتصال والتواصل :العملية التي يتفاعل بواسطتها الأفراد بهدف التكامل بينهم والتكامل بين الفرد ونفسه.

- المهارات النفسي والأخلاقية: وهي اكتساب الثقة بالنفس وضبطها في المواقف المختلفة، والتحلي .بمبادئ الروح الرياضية أثناء اللعب.

- مهارات التفكير والاكتشاف :ونعني بها التخطيط السليم لتنفيذ أفضل الحلول من خلال إدراك العلاقات بين عناصر الموقف المراد حله[2].

- **الالتزام الرياضي :** يعتبر بناء نفسي يمثل الرغبة والإصرار للاستمرار في الاشتراك الرياضي [3].
وهو مفهوم يصف الحالة النفسية لتعلق الرياضيين والأفراد باشتراكهم في البرامج الرياضية . وهذه الحالة للتعلق بهذه البرامج والأنشطة المختلفة ، تعكس القوة الدافعة لاستمرار الالتزام ، وبالتالي توضح أهمية الدعم النفسي للإصرار.

---

[1]- مريم السيد : حاجة طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 49 ديسمبر 2007، ص 110.

[2]- – عمور عمر : إسهامات بعض أساليب التدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة ، دآتوراه العلوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، 2009 ، ص: 234.

[3]- صدقي نورالدين محمد : علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية – التوجيه والارشاد - القياس) : المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ط 1 2004 ، ص177.

–عامل الاستمتاع الرياضي :
يعرف بأنه الاستجابة الانفعالية (الوجدانية)الايجابية للخبرة الرياضية التي تعكس المشاعر العامة مثل :الرضا ، السعادة ، الاستمتاع ، الحب ، السرور

–عامل الاستثمارات الشخصية : يعرف بأنه المصادر التي توضع داخل البرنامج والتي لا تعيد توازن الفرد إذا توقف استمرار اشتراكه في البرنامج، وعادة تكون هذه المصادر أشياء مثل (الوقت ، الجهد والمال)

– عامل الإلزام الاجتماعي : يعرف بأنه التوقعات الاجتماعية التي تثير مشاعر الالتزام للاستمرار والتي تنتج من اعتقاد الفرد أنه سيكون ذو خبرة على أيدي الآخرين من ذوي الأهمية بالنسبة له.

– عامل استخدام الفرص : يعرف بأنه الفرص الحقيقية المتوفرة بالبرنامج والتي تساعد على تطوير إمكانات الفرد ، وتتطلب الاستمرار في البرنامج كالسيطرة المهارية ، والفهم المعرفي ، الأستاذ ، زميل متميز ، الأوقات الجيدة.

الطالب الباحث : | **تحت إشراف الدكتور:**

صغير نورالدين | أ.د / عطاء الله أحمد

1- مقياس المهارات الحياتية : الذي قام بتصميمه الحايك والبطاينة (2007) والذي يحتوي على أهم المهارات الحياتية لدى الفرد ، يحتوي المقياس على 75 عبارة توزعت عباراته بالتساوي على المحاور الخمسة الآتية : محور المهارات البدنية والمهارية، محور مهارات الاتصال والتواصل، محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، محور المهارات النفسية والأخلاقية ومحور مهارات التفكير والاستكشاف.

- يقوم الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس وفقا لمقياس خماسي التدرج (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا).

1- المهارات البدنية والمهارية :

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
1	امتلاك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة			
2	اكتساب عناصر اللياقة البدنية			
3	اكتساب القوام المعتدل			
4	ممارسة عادات صحية سليمة			
5	القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة			
6	اختيار الملابس الرياضية المناسبة تبعا لطبيعة اللعبة			
7	المحافظة على الوزن المناسب			
8	امتلاك جسما خاليا من الأمراض			
9	القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب المختلفة بمستوى جيد			

10	امتلاك جسم عضلي			
11	امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط الرياضي			
12	القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية والمهارية المختلفة			
13	القدرة على تعلم المهارات الرياضية بسهولة			
14	اكتساب عادة ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ بانتظام			
15	القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة			

2- مهارات الاتصال والتواصل :

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
1	البدء بالحديث مع الآخرين			
2	استخدام عدة وسائل للاتصال مع الآخرين			
3	القدرة على الانتقال من موضوع لأخر بسهولة			
4	الإبقاء على صلة الوصل مع الآخرين			
5	القدرة على تغيير تعبيرات الوجه بما يتناسب وطبيعة الموقف			

6	القدرة على الحديث لفترة طويلة			
7	الإصغاء باهتمام للآخرين			
8	التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح			
9	القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري			
10	إظهار تقبل الرأي الأخر			
11	القدرة على إبراز شخصيتي أمام الآخرين			
12	التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة			
13	التكيف مع المواقف المتغيرة			
14	إبداء الرأي والملاحظات			
15	القدرة على تحمل المسؤولية			

3-المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي:

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
1	تقبل وجهة نظر الآخر واحترمها			
2	العمل بروح الفريق الواحد			
3	اكتساب عادات اجتماعية سليمة			
4	تقديم مصلحة الجماعة على الفرد			
5	التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة			
6	الاشتراك في ألعاب رياضية جماعية			
7	التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية المختلفة			
8	اكتساب روح المبادرة			
9	تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين			
10	بناء أواصر الثقة مع الآخرين			
11	تحمل الضغط مع أفراد المجموعة			

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
12	التفاوض مع الآخرين حول الحلول			
13	معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة			
14	إقامة علاقات صداقة قائمة على الاحترام مع الآخرين			
15	تجنب إلقاء اللوم على أحد			

4- **المهارات النفسية والأخلاقية :**

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
1	ضبط الانفعالات والمشاعر			
2	إظهار الاحترام والتقدير للآخرين			
3	إظهار الروح الرياضية في مواقف اللعب			
4	إظهار روح المسؤولية			
5	اكتساب فضائل الأخلاق			
6	التغلب على ضغوط الحياة المختلفة			
7	اختيار الأنشطة التي تؤدي إلى المتعة			
8	تحري قول ما هو إيجابي عن الآخرين[2]			

9	تنمية قوة الإرادة			
10	الوصول إلى مستوى مرتفع من الرضا المهاري			
11	الوصول إلى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس			
12	مساعدة الآخرين في شتى المجالات			
13	تمييز السلوكيات الخاطئة			
14	القدرة على توجيه النقد البناء للآخرين			
15	التعامل مع الآخرين على أساس التسامح			

5- **مهارات التفكير والاكتشاف:**

الرقم	الفقرات	مناسبة	غير مناسبة	بحاجة لتعديل
1	القدرة على اكتشاف الحلول المثلى في المواقف المختلفة			
2	القدرة على التفكير الجماعي والتعاوني			
3	القدرة على تفسير النتائج بطريقة صحيحة			
4	القدرة على تنظيم الأفكار بطريقة منطقية			
5	القدرة على التفكير الإبتكاري			
6	القدرة على التنبؤ بالأداء المطلوب			

			القدرة على إيجاد العديد من الحلول للمشكلة الواحدة	7
			القدرة على التفكير القيادي	8
			القدرة على النقد الموضوعي	9
			القدرة على الذهاب إلى ما وراء المعرفة	10
			القدرة على التخطيط السليم	11
			القدرة على إدراك العلاقات بين الأشياء	12
			القدرة على التفكير الإبداعي	13
			القدرة على تحليل المواقف المهارية	14
			القدرة على الربط بين المواقف التعليمية والمواقف الحياتية المشابهة	15

2- مقياس الالتزام الرياضي :

مقياس الالتزام الرياضي قام بتصميمه" صدقي نورالدين " لقياس خمسة أبعاد ، يصلح لتطبيقه على الرياضيين الذين يشتركون في برامج رياضية منظمة وبالتالي يساعد المدرب على التعرف على مستوى الالتزام لدى الرياضيين والعوامل التنبؤية المؤثرة فيه ومن ثم يمكن تعديل البرامج بما يعمل على رفع مستوى الالتزام لديهم، والذي يهدف بدوره في الرفع من مستواهم البدني والمهاري والنفس اجتماعي.يتضمن مقياس الالتزام الرياضي 20 عبارة كلها إيجابية تمثل خمسة أبعاد، يقوم المفحوص بالإجابة على كل عبارة طبقا لميزان تقدير خماسي التدرج يتراوح ما بين (لا أرغب) إلى (أرغب بشدة)،وتمثل القيمة (1) الدرجة المنخفضة ، بينما تمثل القيمة (5) الدرجة المرتفعة .

لا أرغب ▼ ... ▼ **أرغب بشدة**

			1	**2**	**3**	**4**	**5**
الرقم	**الفقرات**	**مناسبة**	**غير مناسبة**	**بحاجة للتعديل على النحو التالي**			
01	لأي مدى تخصص وقتك للاستمرار في البرامج الرياضية						
02	ما مدى رغبتك للاستمرار في البرنامج الرياضي الحالي						
03	ما مدى الصعوبة إذا رغبت التخلي عن البرنامج الرياضي الحالي						
04	ما مدى تصميمك للاستمرار في البرنامج الرياضي لهذا الفصل						
05	هل تستمتع بالاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي .						

06	كم من وقتك تبغي قضائه في الاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي			
07	أشعر بالالتزام بالاشتراك في البرنامج الرياضي كي أكون مع أصدقائي في الفريق			
08	هل ستفتقد الاستفادة من زميل متميز إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي .			
09	هل تسعد بالاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي			
10	ما مقدار الجهد الذي تحب بذله في الجانب العملي والنظري للبرنامج الرياضي			
11	أشعر بالالتزام للاشتراك في البرنامج الرياضي لإرضاء المسئولين في العمل			
12	هل ستفتقد مدربك إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي			
13	هل تشعر بالرضى للاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي			
14	ما مقدار المال الذي تبغي إنفاقه مع متطلبات البرنامج الرياضي			
15	أشعر بالالتزام بالبقاء في البرنامج الرياضي حتى			

	لا يعتقد مدربي أنني سريع الاستسلام			
16	هل ستفتقد الأوقات الجيدة التي قضيتها في تلقي الجوانب النظرية والعملية إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي			
17	هل تحب الاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي			
18	أشعر بالالتزام بالبقاء في البرنامج الرياضي لإسعاد والدي			
19	هل ستفتقد السفر للخارج إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي			
20	هل ستفتقد مصدر معرفي هام إذا تركت البرنامج الرياضي			

شكرا على تعاونكم

- الملحق رقم (2) -

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	المؤسسة التعليمية
أ.د. بن عكي محند أكلي	معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر
أ.د.حرشاوي يوسف	معهد التربية البدنية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –
أ.د. حساني هشام	جامعة زيان عاشور – الجلفة –
أ.د.بومسجد عبد القادر	معهد التربية البدنية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –
أ.د. رمعون محمد	معهد التربية البدنية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –
د.بلكبيش قادة	معهد التربية البدنية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –
د.بنقلاوز تواتي	معهد التربية البدنية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

- الملحق رقم (3) -

- مقياسي الدراسة في صورهما النهائية بعد التعديل.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الرياضي

تحية طيبة وبعد ،،،،

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه في طرق ونظريات التربية البدنية والرياضية ،يشرفني أن أضع بين أيديكم مقياسي (المهارات الحياتية والالتزام الرياضي) اللذان يندرجان في إطار بحثنا المتمثل في "دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين من حيث متغيرات عدد سنوات الممارسة، نوع النشاط الممارس، والالتزام الرياضي " لذا نرجو التكرم بمليء الاستمارة والتي تتضمن عددا من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي تجاه المواقف المتعلقة بالرياضة التي تمارسها.

ملاحظة: الإجابة بوضع علامة (X)على الإجابة المختارة.

من إعداد الطالب الباحث: صغير نورالدين

من إشراف : أ.د/ عطاء الله أحمد

الاسم واللقب :

السن:

اسم الفريق:

اسم المؤسسة:

نوع الرياضة التي تمارسها:

المستوى الدراسي :

عدد سنوات الممارسة الرياضية:	أقل من 3 سنوات	من3- 5 سنوات	أكثر من 5 سنوات
	☐	☐	☐

فئة الرياضي:	أصاغر	أشبال	أواسط
	☐	☐	☐

هل انقطعت عن ممارسة الرياضة : نعم ☐ لا ☐

1- مقياس المهارات الحياتية

- المهارات البدنية والمهارية :

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	نادرا
1	امتلاك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة					
2	اكتساب عناصر اللياقة البدنية					
3	اكتساب القوام المعتدل					
4	ممارسة عادات صحية سليمة					
5	القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة					
6	اختيار الملابس الرياضية المناسبة تبعا لطبيعة اللعبة					
7	المحافظة على الوزن المناسب					
8	امتلاك جسما خاليا من الأمراض					
9	القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب المختلفة بمستوى جيد					
10	امتلاك جسم عضلي					
11	امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط الرياضي					
12	القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية والمهارية المختلفة					
13	القدرة على تعلم المهارات الرياضية بسهولة					
14	اكتساب عادة ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ بانتظام					
15	القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة					

2- مهارات الاتصال والتواصل :

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	نادرا
1	البدء بالحديث مع الآخرين					
2	استخدام عدة وسائل للاتصال مع الآخرين					

3	القدرة على الانتقال من موضوع لأخر بسهولة					
4	الإبقاء على صلة الوصل مع الآخرين					
5	القدرة على تغيير تعبيرات الوجه بما يتناسب وطبيعة الموقف					
6	القدرة على الحديث لفترة طويلة					
7	الإصغاء باهتمام للآخرين					
8	التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح					
9	القدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري					
10	إظهار تقبل الرأي الأخر					
11	القدرة على إبراز شخصيتي أمام الآخرين					
12	التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة					
13	التكيف مع المواقف المتغيرة					
14	إبداء الرأي والملاحظات					
15	القدرة على تحمل المسؤولية					

3-المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي:

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	نادرا
1	تقبل وجهة نظر الآخر واحترمها					
2	العمل بروح الفريق الواحد					
3	اكتساب عادات اجتماعية سليمة					
4	تقديم مصلحة الجماعة على الفرد					
5	التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة					
6	الاشتراك في ألعاب رياضية جماعية					
7	التصرف بحكمة في المواقف والمناسبات الاجتماعية المختلفة					
8	اكتساب روح المبادرة					
9	تفهم مشاكل واحتياجات الآخرين					
10	بناء أواصر الثقة مع الآخرين					

11	تحمل الضغط مع أفراد المجموعة					
12	التفاوض مع الآخرين حول الحلول					
13	معاملة الآخرين بطريقة لائقة ومؤدبة					
14	إقامة علاقات صداقة قائمة على الاحترام مع الآخرين					
15	تجنب إلقاء اللوم على أحد					

4- المهارات النفسية والأخلاقية :

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	نادرا
1	ضبط الانفعالات والمشاعر					
2	إظهار الاحترام والتقدير للآخرين					
3	إظهار الروح الرياضية في مواقف اللعب					
4	إظهار روح المسؤولية					
5	اكتساب فضائل الأخلاق					
6	التغلب على ضغوط الحياة المختلفة					
7	اختيار الأنشطة التي تؤدي إلى المتعة					
8	تحري قول ما هو إيجابي عن الآخرين[2]					
9	تنمية قوة الإرادة					
10	الوصول إلى مستوى مرتفع من الرضا المهاري					
11	الوصول إلى مستوى مرتفع من الثقة بالنفس					
12	مساعدة الآخرين في شتى المجالات					
13	تمييز السلوكيات الخاطئة					
14	القدرة على توجيه النقد البناء للآخرين					
15	التعامل مع الآخرين على أساس التسامح					

5- مهارات التفكير والاكتشاف:

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	قليلا	نادرا
1	القدرة على اكتشاف الحلول المثلى في المواقف المختلفة					
2	القدرة على التفكير الجماعي والتعاوني					
3	القدرة على تفسير النتائج بطريقة صحيحة					
4	القدرة على تنظيم الأفكار بطريقة منطقية					
5	القدرة على التفكير الإبتكاري					
6	القدرة على التنبؤ بالأداء المطلوب					
7	القدرة على إيجاد العديد من الحلول للمشكلة الواحدة					
8	القدرة على التفكير القيادي					
9	القدرة على النقد الموضوعي					
10	القدرة على الذهاب إلى ما وراء المعرفة					
11	القدرة على التخطيط السليم					
12	القدرة على إدراك العلاقات بين الأشياء					
13	القدرة على التفكير الإبداعي					
14	القدرة على تحليل المواقف المهارية					
15	القدرة على الربط بين المواقف التعليمية والمواقف الحياتية المشابهة					

2- مقياس الالتزام الرياضي

الرقم	الفقرات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	لأي مدى تخصص وقتك للاستمرار في البرامج الرياضية					
02	ما مدى رغبتك للاستمرار في البرنامج الرياضي الحالي					
03	أجد صعوبة في التخلي عن البرنامج					
04	ما مدى تصميمك للاستمرار في البرنامج الرياضي لهذا الفصل					
05	هل تستمتع بالاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي .					
06	كم من وقتك تبغي قضائه في الاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي					
07	أشعر بالالتزام بالاشتراك في البرنامج الرياضي كي أكون مع أصدقائي في الفريق					
08	هل ستفتقد الاستفادة من زميل متميز إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي .					
09	هل تسعد بالاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي					
10	ما مقدار الجهد الذي تحب بذله في الجانب التدريبي للبرنامج الرياضي					
11	أشعر بالالتزام للاشتراك في البرنامج الرياضي لإرضاء المسئولين في الفريق					
12	هل ستفتقد مدربك إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي					
13	هل تشعر بالرضى للاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي					
14	ما مقدار المال الذي تبغي إنفاقه مع متطلبات البرنامج الرياضي					
15	أشعر بالالتزام بالبقاء في البرنامج الرياضي حتى لا يعتقد مدربي أنني سريع الاستسلام					

16	هل ستفتقد الأوقات الجيدة التي قضيتها في تلقي الجوانب النظرية والعملية إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي					
17	هل تحب الاشتراك في البرنامج الرياضي الحالي					
18	أشعر بالالتزام بالبقاء في البرنامج الرياضي لإسعاد والدي					
19	هل ستفتقد السفر للخارج إذا تركت البرنامج الرياضي الحالي					
20	هل ستفتقد مصدر معرفي هام إذا تركت البرنامج الرياضي					

- الملحق رقم (4) -

أسماء الفرق والجمعيات الرياضية للأنشطة الرياضية الجماعية

النشاط الرياضي	الولاية	أسماء الفرق والجمعيات الرياضية	عدد الرياضيين المشاركين
كرة القدم	عين تموشنت	الشباب الرياضي التموشنتي	16
	بلعباس	إتحاد بلعباس	16
	سعيدة	مولودية سعيدة	16
	تلمسان	وداد تلمسان	16
	وهران	جمعية وهران	16
الكرة الطائرة	الشلف	وفاق أولمبي الشلف	10
	تلمسان	فريق وداد تلمسان	12
	وهران	الجمعية الرياضية لكرة الطائرة – بطيوة –	12
		جمعية الرياضي حاسي بونيف	12
	معسكر	نادي شباب المحمدية	12
الجيدو	عين تموشنت	النادي الرياضي الهاوي –الحمامات – بمام بوحجر	08
	سيدي بلعباس	جمعية المستقبل	08
	سعيدة	النادي الهاوي الرياضي للجيدو	05
	مستغانم	نادي الحماية المدنية	10
	معسكر	جمعية الرياضة القتالية	12
	تلمسان	النادي الهاوي للجيدو بالرمشي	07
	وهران	الجمعية الرياضية نور الهدى	06
		الجمعية الرياضية للرياضة القتالية وألعاب القوى	06
ألعاب القوى	عين تموشنت	أفاق ألعاب القوى	06
	سعيدة	الجمعية الرياضية لألعاب القوى الفرسان	05
	معسكر	جمعية ألعاب القوى	08
	تلمسان	النادي الرياضي الهاوي	04
	الشلف	النادي الرياضي الهاوي	05
	وهران	جمعية النجم الرياضي لشباب وهران	06
		جمعية أمال ألعاب القوى	04
	تيارت	النادي الهاوي لألعاب القوى	06

ملخص البحث

– باللغتين العربية والانجليزية

دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين

دراسة مسحية على رياضيي كرة القدم، الكرة الطائرة ، الجيدو وألعاب القوى 15–17 سنة

نظرا لما تتسم به الحياة المعاصرة بالتعقد بحكم التطور التكنولوجي الهائل ، وقلة الصلة بين ما يتعلمه الفرد الناشئ في المدارس التعليمية والنوادي الرياضية وبين مواقف الحياة اليومية التي تصادف الفرد الناشئ ، لذلك فإنه من الضروري أن يهتم المربون من أساتذة ومدربين لإدراك هذه التغيرات والتطورات السريعة ، والعمل الجاد في البحث من أجل إيجاد إستراتيجية مناسبة لتنمية مهارات تمكن الفرد الناشئ للتكيف مع متطلبات الحياة في أي بيئة أو مجتمع.

وبما أن المؤسسات التعليمية والنوادي الرياضية يقع على عاتقها مسؤولية إعداد الناشئ وتهيئته ليكون قادرا على التكيف داخل المجتمع عن طريق تزويده بمعارف وبعض المهارات البدنية والنفسية والمهارات الاجتماعية والفكرية التي تؤهله ليتعامل بكفاءة وثقة وقدرة على تحديات الواقع ، وربط حياته التعليمية والتدريبية بالبيئة المحيطة به، وقد يساعد ذلك على تحقيق التكامل في إعداده من النواحي العملية والتطبيقية، وهذا لن يتحقق إلا من خلال تضافر مجموعة من المقومات ومن بينها النشاط البدني الرياضي الذي له البعد التربوي التعليمي، وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة حول معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم ، الكرة الطائرة) والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجيدو وألعاب القوى) حيث طرحنا مجموعة من التساؤلات جاءت على النحو التالي:

ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة ؟

وعلى ضوء هذا نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب نوع الأنشطة الرياضية (أنشطة جماعية، أنشطة فردية) ؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين تبعا لسنوات الممارسة الرياضية؟
- هل هناك اختلاف لمستوى الالتزام الرياضي تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس ؟
- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لمستوى الالتزام الرياضي ؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية ؟

وعلى ضوء هذه الأسئلة وضعنا الفرضيات التالية :

- فرضية رئيسية:

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين تختلف درجته باختلاف نوع الرياضة ، عدد سنوات الممارسة الرياضية والالتزام الرياضي .

- فرضيات فرعية:

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب نوع النشاط الرياضي الممارس (نشاط جماعي – نشاط فردي).

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية وهو لأكبر نسبة.

- يختلف مستوى الالتزام الرياضي لدى رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية تبعا لنوع النشاط الممارس.

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين يختلف حسب مستوى الالتزام الرياضي وهو لصالح أكبر نسبة .

- هناك علاقة موجبة بين مستوى أبعاد الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة) والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجيدو ،ألعاب القوى).

وعليه جاءت أهداف البحث كما يلي :

-معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب نوع الأنشطة الرياضية (أنشطة جماعية- أنشطة فردية) .

-معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية .

- معرفة مستوى أبعاد الالتزام الرياضي لدى رياضيي الأنشط الجماعية (كرة القدم،الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو ، ألعاب القوى) .

-معرفة دور الالتزام الرياضي في اكتساب المهارات الحياتية لدى الناشئين الممارسين للأنشط الجماعية (كرة القدم،الكرة الطائرة) والممارسين للأنشطة الفردية (الجيدو ، ألعاب القوى) .

- معرفة نوعية العلاقة الارتباطية بين أبعاد الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية وعلى هذا الأساس قسمت الدراسة إلى بابين :

الباب الأول وتضمن الدراسة النظرية والباب الثاني الدراسة الميدانية.

قسمنا الباب الأول إلى ثلاثة فصول وهي :

- الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي والالتزام الرياضي .
- الفصل الثاني : المهارات الحياتية
- الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية 15-17سنة.

الباب الثاني : الدراسة الميدانية.

واحتوى على ثلاثة فصول وهي:

- الفصل الأول: منهج البحث و الإجراءات الميدانية.
- الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج.
- الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث .

قبل القيام بالتجربة الاستطلاعية قمنا بدراسة استطلاعية على عينة قوامها 30 لاعبا لكرة القدم أشبال كان الهدف منها التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث (الصدق، الثبات، الموضوعية)، وكذا الوقوف على مختلف الصعوبات التي يمكن أن يصادفها الطالب الباحث أثناء تطبيق مقاييس الدراسة الأساسية.

وعلى هذا الأساس وبعد إجراء التعديلات اللازمة شرع الطالب الباحث في الدراسة الأساسية متبعا المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث بلغ عددها 244 رياضيا من بينهم 138 رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم ، الكرة الطائرة) و 106 رياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو، ألعاب القوى) تتراوح أعمارهم بين 15- 17 سنة.

واستعمل الطالب الباحث مقياسي الدراسة و هي :

- مقياس المهارات الحياتية الذي قام بتصميمه الحايك والبطاينة (2007) والذي يحتوي على أهم المهارات الحياتية لدى الفرد والذي يحتوي على 75 عبارة توزعت عباراته بالتساوي على المحاور الخمسة الآتية :

محور المهارات البدنية والمهارية، محور مهارات الاتصال والتواصل، محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، محور المهارات النفسية والأخلاقية ومحور مهارات التفكير والاستكشاف.

- مقياس الالتزام الرياضي الذي قام بتصميمه صدقي نورالدين (2004) لقياس خمسة أبعاد والذي يحتوي على 20 عبارة كلها إيجابية تمثل خمسة أبعاد وهي : بعد الالتزام الرياضي، الاستمتاع الرياضي، الاستثمارات الشخصية، الالزام الاجتماعي و استخدام الفرص.

وبعد جمع وتفريغ نتائج الدراسة قام الطالب الباحث بتحليل ومناقشة النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة بطريقة علمية وموضوعية بغية تحقيق الفرضيات المقترحة سابقا ، حيث تمثلت النتائج في:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو – ألعاب القوى) لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات الاتصال والتواصل بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم – الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو – ألعاب القوى) لصالح رياضيي الأنشط الجماعية.

- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في محور المهارات البدنية والمهارية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية قيد الدراسة .
- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في محور المهارات النفسية والأخلاقية بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية قيد الدراسة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور مهارات التفكير والاكتشاف بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم ،الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو – ألعاب القوى) لصالح رياضيي الأنشطة الجماعية.
- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية بين رياضيي الأنشطة الجماعية (كرة القدم ، الكرة الطائرة) ورياضيي الأنشطة الفردية (الجيدو ، ألعاب القوى).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات البدنية والمهارية بىن الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوج د فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور مهارات الاتصال والتواصل بىن الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوج د فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي بىن الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوجد فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح

الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .

- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في محور المهارات النفسية والأخلاقية بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات ،كما يوج د فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور المهارات النفسية والأخلاقية بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في محور مهارات التفكير والاستكشاف بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوج د فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس المهارات الحياتية بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات و الناشئين الممارسين من 3-5سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5سنوات كما يوج د فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات و الناشئين الممارسين أكثر من5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أكثر من 5سنوات، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في مقياس المهارات الحياتية بين الناشئين الممارسين 3-5سنوات والناشئين أكثر من 5سنوات .
- جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بين رياضيي الأنشطة الجماعية ورياضيي الأنشطة الفردية في أبعاد الالتزام الرياضي : بعد الالتزام الرياضي، الاستثمارات الشخصية، الإلزام الاجتماعي و استخدام الفرص.
- تميز رياضيي الأنشطة الجماعية في بعد الاستمتاع الرياضي مقارنة برياضيي الأنشطة الفردية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل محاور المهارات الحياتية المتمثلة في محور المهارات البدنية والمهارية ، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، المهارات النفسية والأخلاقية ومهارات التفكير والاكتشاف والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية بين الرياضيين ذوي الالتزام العالي والرياضيين ذوي الالتزام المتوسط لصالح الرياضيين ذوي الالتزام العالي.
- هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الالتزام الرياضي والمهارات الحياتية .

وفي الأخير وضعنا خلاصة عامة للبحث ، وقمنا باقتراح جملة من التوصيات والاقتراحات من أهمها:

- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط الرياضي وذلك من خلال الربط بين ما يتعلمه الناشئ في برامج النشاط البدني الرياضي وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.
- ضرورة الاهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات الناشئين من جهة ، وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى .
- ضرورة تشجيع الناشئين على الممارسة والمشاركة للنشاط البدني الرياضي من خلال تقديم التحفيزات كالجوائز والمكافئات .
- ضرورة الاهتمام بالناشئين المتفوقين رياضيا .
- توعية إعلامية بأهمية الصحة وضرورة المحافظة عليها من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ضرورة تشجيع ممارسة النشاط البدني الرياضي للجميع دون استثناء للممارسين وغير الممارسين.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية.
- ضرورة وضع أخصائيين نفسانيين لمساعدة وتوجيه الناشئين لممارسة النشاط البدني الرياضي.

Role of physical activities and sports in the development of some junior's life skills.

A study on athletes in football, volleyball, judo and athletics Cubs 15-17 years

Given the nature of the contemporary life, complicated by virtue of the great technological development, and the lack of connection between what the emerging individual learn in educational schools and sports clubs and between the everyday situations he faced, so it is essential that educators(teachers and trainers)interested to recognize these rapid changes and developments, and work hard in the search to find a suitable strategy for the development of skills enables the individual to adapt to the emerging demands of life in any environment or society.

life with the environment surrounding him. And this may help to achieve integration As educational institutions, sports clubs are responsible ofpreparingthe emergingindividual and made himable to adaptwithin the community,by providing himknowledgeand some physical and mental skills, social and intellectual skills that qualify him to contend with efficiency and confidence and the ability to challenge actualities, and linking his educational and training in hi preparation in practical and applied aspects, and this will only be achieved through a combination of a set of components, including physical and sports activities which has educational and learning dimensions. On this basis this study comes to know the role of sports and physical activity in the development of some of life skills of juniors practitioners of collective activities(soccer, volleyball) and juniors practitioners individual activities(judo, athletics), where we raised a series of questions as follows:
What is the role of the sports and physical activities in the development of some life skills of the juniors practitioners of various sports activities?

And by this comes the following sub-questions**:**
- Do the physical activities andsports have arolein the development ofsomelife skillsof juniorsaccording to the type of sports activities (collective activities, individual activities)?
- Do thephysical activities andsports have arolein the development ofsomelife skills of juniorsdepending on the time of sportspractice?
-Is there adifference inthe level ofathleticcommitment, depending on the type ofsports activitypractitioner?
- Do the physical activities and sports have a role in the development of some life skills of juniors practitioners depending on the level of commitment to sports?
-Is there acorrelation between thedimensions ofcommitment tosportsand life skillsofjuniorspractitioners ofsports activities?

Under the circumstances of these questions, we put the following hypotheses:

-Major hypothesis**:**
- The physical activities and sports have a positive role in the development of some of life skills of juniors, grade vary depending on the type of sport, the number of years of sports

practice and a commitment to sports.

-Sub-**hypotheses:**

-The physical activities and sports have a positive role in the development of some life skills of juniors varies depending on the type of sports activities practitioner (collective activity -individual activity).

-The physical activities and sports have a positive role in the development of some life skills of juniors varies depending on the number of years of sports practice for the largest proportion.

- Sports commitment of the athletes in-group activities and athletes in the level of individual activities varies depending on the type of activity practiced.

-The physical activities and sports have a positive role in the development of some life skills of juniors varies by the level of sports commitment in favor of a greater proportion.

-There is a positive relationship between the level of commitment to sports and life skills of young practitioners of sports activities and collective dimensions (football, volleyball) and juniors practitioners individual activities (judo, athletics).

Accordingly, the research objectives were as follows:

Knowledge of the role of sports physical activity in the development of some life skills of juniors by type of sports activities (collective activities - individual activities).

Knowledge of the role of sports physical activity in the development of some life skills of juniors by number of years of practice.

- Determine the level of sports commitment dimensions of collective activities athletes (football, volleyball) and individual activities athletes (judo, athletics).

Knowledge of the role of athletic commitment to acquire life skills for young practitioners of collective activities (soccer, volleyball) and practitioners of individual activities (judo, athletics).

- See, the quality of the relationship between the relational dimensions of commitment to sports and life skills of juniors practitioners of sports activities.

On this basis, the study was divided into two sections:

Part I included the theoretical study and Part II the field study.

Part I was divided to the first three chapters, namely:

- Chapter One: Sports physical activity and commitment to sports.
- Chapter two: Life Skills
- Chapter three: age 15-17years characteristics.

Part II: The field study.

And contains three chapters, namely:

- Chapter One: the research methodology and field procedures.
- Chapter two: The display and analyze the results.
- Chapter three: The discussion of the research hypotheses.

Before doing the experiment exploratory we have an exploratory study on a sample of 30 players for the football Clubs, the aim was to make sure that the scientific basis for the research tools (honesty, steadiness, objectivity), as well as stand on the various difficulties that may be encountered researcher student during the application of the basic study metrics.

On this basis, and after making the necessary adjustments, the student initiated the research in the basic study following the descriptive approach survey manner, the sample was selected randomly, formed of 244 athletes, including 138 athletes in collective activities (soccer, volleyball) and 106 athletes in individual activities (judo, Games forces) between the ages of 15-17 years.
The student researcher used measurements of the study, they are:
-Life Skills Scale, which was designed by AL Hayek and Al Batayneh (2007), which contains the most important life skills of the individual, which contains 75 words, words were distributed evenly over the five following themes:
Axis of physical and kills, the focus of communication skills axis, the focus of social skills and team work axis, the focus of the psychological and moral skills axis and the focus of exploration and thinking skills axis.
- Sports commitment that was designed Sidky Noureddine Scale (2004) to measure five dimensions, which contains 20 positive words represent all five dimensions, namely:
Dimension of athletic commitment, enjoy sports, personal investments, social compulsions and use opportunities.

After collecting and discharging results of the study, the researcher analyzed and discusses the results using appropriate statistical means a scientific and objective manner in order to achieve the previously proposed hypotheses, where the results were:
- There are statistically significant differences at the center of social skills and teamwork among athletes of collective activities (football - volleyball) and individual athlete's activities (judo - Athletics) for the benefit of athlete's collective activities.
-There were statistically significant differences at the center of communication skills and communication between the athletes in collective activities (football - volleyball) and individual athlete's activities (judo - Athletics) in favor of collective activities athletes.
- The differences were not statistically significant function in the axis of the physical and footwork skills among athletes and athletes in group activities and individual activities under study.
- The differences were not statistically significant in function in the center of the psychological and moral skills among athletes and athletes in group activities and individual activities under study.
- There were statistically significant differences in the axis of thinking and discovery among athlete's collective skills activities (soccer, volleyball) and individual athlete's activities (judo - Athletics) for the benefit of athlete's collective activities.
- The differences were not statistically significant function in the total score for the scale of life skills among athletes in group activities (soccer, volleyball) and individual athletes activities (judo, athletics).
- There are statistically significant differences at the center of physical skills and skills, between practitioners less than 3 years and junior practitioners of 3-5 years in favor of junior practitioners 3-5years, as there are differences between young practitioners less than 3 years and juniors practitioners more than 5 years for the benefit of young practitioners more 5 years, while the differences were not statistically significant function between juniors and young practitioners 3-5 years more than 5 years.

- There were statistically significant differences in the axis of communication skills between practitioners less than 3 years and junior practitioners of 3-5 years in favor of junior practitioners 3-5years. There are also differences between the junior practitioners less than 3 years and junior practitioners more than 5 years for the benefit of young practitioners more 5 years, while the differences were not statistically significant function between juniors and young practitioners 3-5years and more than 5 years.
- There are statistically significant differences at the center of social skills and teamwork between practitioners less than 3 years and junior practitioners of 3-5 years in favor of junior practitioners 3-5 years, as there are differences between young practitioners less than 3 years and junior practitioners more than 5 years for the benefit of young practitioners more than 5 years, while the differences were not statistically significant between the young and young practitioners 3-5 years and more than 5 years.
- There was statistically significant differences at the center of the psychological and moral skills between practitioners less than 3 years and junior practitioners of 3-5 years, as there are differences between young practitioners less than 3 years and junior practitioners more than 5 years for the benefit of young practitioners more than 5 years, while there were statistically significant differences at the center of the psychological and moral skills among youth and young practitioners 3-5 years more than 5 years for the benefit of young practitioners more than 5 years.
- There were statistically significant differences in the axis of thinking and exploration skills among young practitioners less than 3 years and junior practitioners of 3-5 years in favor of junior practitioners 3-5 years, as there are differences between young practitioners less than 3 years and junior practitioners more than 5 years for the benefit of young practitioners more 5 years, while the differences were not statistically significant function between juniors and young practitioners 3-5snoat more than 5 years.
- There were statistically significant differences in life skills among young practitioners measure less than 3 years and junior practitioners of 3-5 years in favor of junior practitioners 3-5 years. There are also differences between the junior practitioners less than 3 years and junior practitioners more than 5 years in favor of junior practitioners more than 5 years, while the differences were not statistically significant function in life skills among youth and young practitioners 3-5 years measure more than 5 years.
- The differences were not statistically significant between the function athletes of collective activities and individual athletes in sports activities commitment dimensions: After the sports commitment, personal investments, social obligation and use opportunities.
- Distinguish athletes in group activities after enjoying sports compared to athletes of individual activities.
- There were statistically significant differences in all axes life skills of the axis of physical and skills, communication skills, social skills, teamwork, mental and moral skills, thinking skills and discovery and the total score for the scale of life skills among athletes with higher commitment and athletes with an average commitment for the benefit of athletes with Higher commitment.
- There is a positive statistically significant correlation between commitment to sports and life skills relationship.

At last, we put a general summary of the research, and we have to propose a number of recommendations and suggestions of the most importance:

- Employ life-skills programs in physical activity through the connection between what you learn in the emerging sports programs of physical activity and faces in the positions of his daily life.
- Need to focus on the development of special programs for physical activity sports for the development of life skills that take into account the needs of young people on the one hand, and the reality of the local community and the challenges of the times on the other hand.
- The need to encourage young people to practice and participation in sports physical activity by providing incentives and rewards and prices.
- The need for attention to juniors outstanding athlete.
- Media awareness of the importance of health and the need to maintain them through the practice of sports and physical activities.
- The need to encourage the practice of sports for all physical activity without exception for practitioners and non-practitioners.
- Conduct similar studies on different age stages, to see the role of physical activities and sports in the development of life skills.
- The need for specialists and psychologists, to help and guide young people to practice sports and physical activities.